سيكولوجية العفو

اعداد

محمد عاطف الجمال

ماجستير صحة نفسية

في هذا الكتاب

يتناول الفصل الأول تعريف العفو ،و أبعاد العفو ،و مستويات العفو ،و أنواع العفو ،و النظريات والنماذج المفسرة للعفو ،و العوامل الموقفية المرتبطة بالعفو ،وأهمية العفو وفوائده ،والعفو والنوع،و دراسات تناولت العفو

يتناول الفصل الثاني الغضب ،و تعريف الغضب ،و أبعاد الغضب ،و أنواع الغضب ،و الأسباب والعوامل المثيرة للغضب،و النظريات المفسرة للغضب ،و الاثارالسلبية للغضب ،علاقة إنفعال الغضب بالعنف والعدوان . إدارة انفعال الغضب ،و دراسات تناولت الغضب

يعرض الفصل الثالث العنف ،و تعريف العنف ،و أبعاد العنف ،و أنواع العنف وتصنيفاته ،و العوامل المؤثرة فى سلوك العنف ،و النظريات المفسرة لسلوك العنف والعدوان ،و الدراسات التى تناولت العنف والعدوان

الفهرس

الفصل الأول

العفو

أولا :تعريف العفو

ثانيا :أبعاد العفو

ثالثا:مستويات العفو

رابعا : أنواع العفو

خامسا :النظريات والنماذج المفسرة للعفو

سادسا :العوامل الموقفية المرتبطة بالعفو

سابعا :أهمية العفو وفوائده

ثامنا -العفو والنوع

تاسعا- دراسات تناولت العفو

الفصل الأول :العفو : FORGIVENESS

أولا:تعريف العفو :

العفو لغة يعنى المحو و إزالة الأثر ،يقال عفت الريح الأثر، أى محته ودرسته ، وعفا له بماله أى أعطاه مما ذاد على نفقته ،وعفا عن ذنبه عفوا، أى لم يعاقبه عليه (المعجم الوجيز،2001، 425).

من المنظور الاجتماعى يعرفه ماكلا (McCullough, 2001, 194) بأنه تغيرات اجتماعية في دافعية الفرد إزاء الإساءة الموجهة إليه من الآخرين فينتقل من حالة البحث عن الانتقام منهم إلى حالة التوافق والانسجام معهم .

كما عرف نول Noll العفو بأنه" : سلوك اجتماعي يتضمن توقف أو تناقص المشاعر السلبية وحدوث تغير اجتماعي إيجابي نحو المسيء، يشمل تناقص الدافع للانتقام، والاغتراب عن المسيء." (عبد المنعم السيد ، نبيلة شراب ،2008، 139)

ومن المنظور المعرفي يرى فيرش (Ferch ,1991)أن العفو هو ترك الشعور بالاستياء والحنق والغضب والتخلص من حساسية الضغوط ، وتغلب الرغبة الحقيقية للعفو في كل المواقف .

أما راى وبارجمنت (Rye et al , &Pargament,2002 419-420) فيعرفون العفو على أنه ترك الانفعال السلبى (العدائية)والمعرفة السلبية (أفكار عن الانتقام)والسلوك السلبى (العدوان اللفظى)في استجابته للجور الكبير .

أما ديبليسو (Diblasio, 1999,252) فيعرفه من الناحية المعرفية أيضا على أنه ترك الاستياء والحنق والحاجة للانتقام من المسئ وضمنه فيرش (Ferch , 1999, 163) كل من الرحمة والعدل.

ويعرفه بلايو (Pelayo, 2002,56)على أنه عملية معرفية انفعالية ومعرفية وسلوكية تتضمن خفض الضيم والشكوى والرغبة في الانتقام .

و أشار" بيري وآخرين (Berry, J., et al., 2005, 183) "إلى أن" :العفو انفعال معقد يتضمن استبدال المشاعر السلبية المتسمة بالعدائيةHostility ، والرغبة في الانتقام بمشاعر وأفكار أخرى إيجابية تتسم بالطهرانية والخيرية، والرحمة والشفقة"، وبهذا يتم إعادة تشكيل البناء المعرفي للفرد حتى تتحول مشاعر الانتقام إلى مشاعر التسامح والصفح والعفو، أو بمعنى آخر استبدال الانفعالات السالبة والمتسمة بعدم الرحمة بأخرى إيجابية.

قام موليبه (Mullet,2005,) بتعريف مفهوم العفو على أنه مجموعة من التغيرات المعرفية والوجدانية والسلوكية الإيجابيه داخل الفرد نحو المسيئ والتى تتمثل في تناقص المدركات والانفعالات السلبية وتناقص التجنب والدافعية للانتقام وتزايد في النزعة لعمل الخير بصورة واضحة وضمنه ثلاثة أبعاد ، وهى :1- بعد استمرار الشعور بالاستياء 2- بعد الحساسية للظروف -3بعد الرغبة في العفو (عبد المنعم السيد ، نبيلة شراب :2008 ، 137).

والعفو وفقاَ لإينرايت وفريدمان وريك (Enright , Freedman , Rique, 1998,46-47 هو استعداد الفرد للتخلى عن حقه في الإساءة والحكم السلبى ، وسلوك الامبالاة الموجهة إليه من الشخص الجائر أو غياب مشاعر الانتقام من الشخص المنتهك (McCullough et al ., 1998)

ويعرفه بيرى ورينجثتون وبرت واكونر ووايد (Berry, Worthington, Parrott, O'connor & Wade,2001,1227) من منظور عدم العفو على أنه انفعال معقد يتضمن مشاعر الاستياء ، والشعور بالمرارة ،والبغض ، والعدائية والغضب والخوف ، والانتقام ضد الشخص المسئ.

ويرى مالتيبى(Maltby,2001) ان العفو قد يكون سمة من سمات الشخصية : أى أن الشخص يتصف بالعفو دائما في كل المواقف وتحت كل الظروف وقد يكون حالة أى يتوقف قرار العفو على حجم الإساءة وخطورتها والاضرار الناتجه عنها (Maltby,et al,2008,179).

أما تومسون (Tompathon ,et al,2005,317) فيعرفه بأنه ترك المشاعر والأفكار والسلوكيات السلبية واستبدالها بأخرى حيادية ،أو إيجابية تجاه الذات أو الأشخاص الآخرين . .

كما يرتبط العفو بإدراك المساء إليه لشدة الإساءة وحجمها وكونها مقصودة أو غير متعمدة ، ودرجة علاقته بالشخص المسئ ، وتوقعه لتكرار الإساءة في المستقبل (Koulsos,et al .,2008,337)

مما سـبق يتضـح أن العديد من الباحثين قد تناولوا العفو وفقا لزوايا مختلفة ومتعددة حيث يرى أصـحـاب الاتجـاه الاجتمـاعى العفو على أنـه تغير اجتماعى يتعلم فيه الفرد التخلى عن سـلوك الانتقام سـعيا منه لإحداث التوافق والتكيف مع محيطه الاجتماعى ،بينما ذهب أصـحـاب الاتجاه المعرفى الى أنه إعادة البناء المعرفى للفرد واسـتبدال الأفكار السـلبية تجاه المسـئ بأفكار إيجابية وبالتالى التحرر من مشـاعر الحقد والكراهية تجاه المسـئ مما يترتب عليه التوقف عن المطالبة بالثأر وترك عقاب المسئ والانتقام إلا أن ثمة نقاطا محددة اتفقت عليها هذه الدراسات :-

- العفو يعنى التحرر النسـبى من المشـاعر السـلبية ودافعية الانتقام نحو المسـئ والاتجاه نحو المشاعر الإيجابية كالإيثار والإحسان .

- العفو يشتمل على متغيرات معرفية ووجدانية وسلوكية تحدث داخل الفرد.

- أن هنـاك عوامل موقفية يتوقف عليها مدى سـهولة اتخاذ قرار العفو مثل الموقف الذى حدثت فيه الإسـاءة ، حجم الإسـاءة وخطورتها ،وعلاقة المسـاء إليه بمرتكب الإسـاءة ، وعمر المساء إليه ومعتقداته وكفاءته وقدرته على التحمل.

ثانياً:أبعاد العفو :

ركزت معظم الدراسـات التى أجريت في مجال العفو على بعد واحد وهو العفو عن الآخرين ، ويعنى أن الآخرين قد ارتكبوا إسـاءة ما في حق الفرد والمطلوب منه أن يتخلى عن غضبه ويعفو عنهم ، وقد يكون العفو متبادلا بمعنى طلب العفو من الآخرين عن الإسـاءات الصـادرة من الآخرين في حقهم .

أما العفو عن الذات فلم يحظى بالاهتمام الكافي رغم أهميته ، ويقصـد به أن الفرد الذى يرتكب الإسـاءة في حق الآخرين أو في حق نفسه و يشعر بالذنب وتأنيب الضمير ويسعى جاهدا لطلب العفو من الآخرين حتى يمكنه التصـالح مع نفسـه وتتحقق لديه درجة من الرضـا عن ذاته . (Strelan,2007,261)

ويضـيف تمبسـون وآخرون(Thomoson ,et al , 2005)بعدا ثالثا تم اسـتخراجه من التحليل العاملى لمقياس العفو ، وهو العفو عبر المواقف ، ويقصـد به عدم التفكير في المواقف السـيئة في الحياه والسعى للتصـالح معها خاصـة عندما تنتج الإسـاءة عن أسباب لايمكن السيطرة عليها وان كان هذا البعد قد أدمج مع البعدين السابقين في مقاييس العفو . (Mullet,2005,161)

ويرى (سـيد أحمد البهاص ،2009)من خلال التحليل العاملى لعبارات مقياس العفو أن ثمة بعدا آخر للعفو لايقل في أهميتـه عن بعدى العفو عن الذات والعفو عن الآخرين وهو بعد دوافع العفو وهو ما أغفلته الدراسـات السـابقة ولم تتعرض له المقاييس الأجنبية المتعددة لأن للعفو دوافع دينية من قبيل "اعفُ اســتجابة لامر الله" ..."اعفُ طمعا في ثواب المحســنين" حيث يعرف البهاص العفو بأنه "ترك الانفعالات الســلبية والأفكار الانتقامية والســلوكيات العدائية المصــاحبة لحالة الاستياء والغضب والبغض الموجه نحو الذات أو نحو الشخص المسئ، وله أبعاد ثلاثة:- 1دوافع العفو.-2- العفو عن الذات3- العفو عن الآخرين

ويتضمن العفو وفقا للدراسة الحالية ثلاثة أبعاد :-

1- اسـتمرارية الشـعور بالاسـتياء : ويعنى أن الفرد قد اتخذ قراره بالعفو ولكنه لم يتحرر من مشـاعر الغضب والاستياء و مازال يشعر بالألم والمرارة والمشاعر السلبية تجاه المسئ وهى أولى مراحل العفو ودرجاته .

2-الحســاسـية للظروف:ويعنى أن الفرد قد يتخذ قراره بالعفو وفقا لظروف معينة كحجم الإسـاءة مثلا أو الضـرر المادى والمعنوى الناتج عنها، واعتذار المسـئ من عدمه ووقت حدوث الإسـاءة و هل كانت متعمده أو غير مقصـودة ؟ ، و طبيعة العلاقة التى تربطه بالشـخص المسـئ،أو تدخل الأصدقاء والمقربين أو رجال الدين حتى يعفو،وغيرها من الظروف .

3 - الميل للعفو والإحسـان .وتتمثل في ميل الفرد للعفو و الصفح عمن أساء إليه دون شرط و مهما كانت الظروف المرتبطة بالإسـاءة ومهما كان الشـخص المسـئ مع التحرر الكامل من جميع الأفكار السـلبية ومشـاعر الألم والمرارة والحقد التى تتعلق بالإسـاءة و الاحتفاظ بأفكار ومشاعر إيجابية تجاه الشخص المسئ تجعله يتعامل معه بود و إحسان.

ثالثاً:مستويات العفو :

ذكر (كمال إبراهيم مرسى، 2000 ، 114) أن العفو عن الناس يتم على ثلاثة مستويات:

أولا كظم الغيظ: وهى عملية نفسية فيها غضب من الإساءة وامتناع إرادى عن الانتقام من المسئ وتحويل مشاعر الغيظ والانتقام إلى أفكار ومشاعر تحمل وتقبل ، فكظم الغيظ ليس حبسا للغضب فى النفس ، ولكنه إعلاء له ، وتصـــريفه في ابتغاء مرضـــاة الله وهو هدف صـــحى من الناحية النفسية .

ثانيا الصفح عن الإساءة:وهى عملية نفسية فيها تقبل إساءة المسئ وتحملها ، فلا نغضب منها ، ولا نشعر بالإهانة منها ونصفح عنه دون توتر أو قلق ، فالصفح عن الإساءة افضل نفسيا من كظم الغيظ .

ثالثا الإحسان إلى المسئ :وهى أيضا عملية نفسية ولكنها أعلى من الصفح ومن تقبل الإساءة والمسئ لأن فيها عطاء ومودة ومحبة للمسئ ، وإحسان إليه ودعاء له .فالإحسان إلى المسئ عملية نفسية راقية لايقدر عليها إلا من قوى إيمانه ، وصفت نفسه ،وسما تفكيره وقد دعت إليه الأديان السماوية .

رابعاً: أنواع العفو :

يمكن تصنيف العفو إلى التالى :

أ-العفو كسـمة : باعتباره من سـمات الشـخصـية ، حيث يعبر عن نزعة عامة ثابته عبر كل المواقف ، وأن العفو سـمة أصـلية لدى الفرد ، فهو يعفو دائما في كل المواقف والظروف ، مهما كان حجم الإساءة وخطورتها ، وبصرف النظر عن علاقته بمرتكب الإساءة التى تربطه به علاقة حميمة أم لا ،أى أن القرار الذى يأخذه دائما هو العفو ،وقد يرجع ذلك إلى ظروف التنشـئة الاجتماعية ، أو تطلعه للجزاء الكبير الذى أعده الله للكاظمين الغيظ والعافين عن الناس

ب- العفو كحالة: حيث يتخذ الفرد قرار العفو بناء على الموقف الذى حدثت فيها الإساءة ، وعلى حالته النفسية حين يتخذ القرار بالعفو من عدمه ، وعلى إمكانية إزالة الأضرار النفسية والمادية الناتجة عن الإساءة من عدمه . (عبد المنعم السيد ، نبيلة شراب ،2008، 140).

خامساً:النظريات والنماذج المفسرة للعفو :

أما أسباب العفو وتفسير حدوث عملية العفو فقد تعددت النظريات المفسرة لها حيث جاءت على النحو التالي :

1- المنحى الفسيولوجى:

يركز أصحاب هذا الاتجاه على وظيفة الجهاز العصبى في التعامل مع آثار الإساءة والظلم المدرك ، حيث يتم تنشيط الجهاز العصبى السمبثاوى الذى يعمل بدوره على خفض مستوى الغضب فيحدث الاسترخاء وانخفاض في معدلات ضغط الدم وانخفاض مستويات القلق،والاكتئاب والعدائية والغضب. (Clark,2005,650)

ويشير بلايو(Pelayo, 2002) ،إلى أن مراحل العفو خمسة تبدأ بإنكار الإساءة مؤقتا كميكانيزم وقائى للجهاز العصبى من مشاعر الألم والغضب والخوف ، هذا الإنكار لا يستمر طويلا حيث تبدأ مرحلة الغضب(anger) الناتجة عن الإثارة الزائده ، وتظهر تعبيرات الغضب على وجه المساء إليه وتهدد اتجاهه نحو العفو وفي المرحلة الثالثة تكون المساومة(Baragaining) وفيها يكون التلاقى بين المساء إليه والمسئ حيث يطلب الأول من الاخير تقديم الاعتذارات ومحاولات الإرضاء ثمنا للعفو أما المرحلة الرابعة الاكتئاب(Deprassion) لدى الشخص الذى وقعت عليه الإساءة نتيجة حزنه لفقد العلاقة مع من أساء إليه ،أما المرحلة الخامسة (Acceptance)فيكون القبول من المساء إليه لكل أخطاء ونواقص المسئ ، كما يعترف بالمعاناة والضغوط التى يتعرض لها قبل اتخاذه قرارا بالعفو .

المنحى السيكولوجى :

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن العفو عملية نفسية نمائية ، وأن الاتجاه للعفو يتضح من بداية مرحلة المراهقة ويستمر إلى مرحلة الشيخوخة وأن الأفراد الأكبر سنا يكونون أكثر ميلا للعفو وأقل ميلا للانتقام مقارنة بالأصغر سنا .

ويشير بورنت وآخرون(Burnette, et al ,2007) أن العفو يرتبط بسمات الشخصية وأنه يتضمن مجموعة من المشاعر والسلوكيات التى تدفع الفرد للتسامح والصفح من خلال ترويض النفس على تقبل الإساءةوتجاوز آثارها السلبية خاصة مشاعر الحنق والغضب الموجهه نحو الشخص المسئ .

ويدعم هذا الاتجاه نتائج الدراسات التى أشارت إلى الارتباط السالب بين العفو والعصابية والارتباط الموجب بين العفو والمقبولية .وأن أبعاد العصابية والمقبولية تنبئان ببعد العفو عن الآخرين لكل من الذكور والإناث . (McCullough &,M.,Hoyt ,2002)

كما أن المستويات المنخفضة من العفو وزيادة الرغبة في الانتقام يمكن أن تساهم في الأعراض الاكتئابية وأن تقدير الذات وقوة الأنا يرتبطان إيجابيا بالعفو وان الميل للعفو يحدث بطريقة آلية ولا يحتاج إلى كثير من عمليات التفكير قبل اتخاذ قرار العفو وهو ما جعل أنصار الاتجاه المعرفي يعترضون على ذلك ويفسرون العفو تفسيرا عقليا معرفيا. (عبد المنعم حسيب ونبيلة شراب ،2008 ، 133).

3- المنحى المعرفي :

ذهب أصـــحـاب هذا الاتجـاه إلى أن عمليـة العفو التى تتم بين الأفراد تتحدد من خلال محددات معرفية أوضـــحها موليه وجيرارد (Mullet ,Girard ,2000) في تداعى الصـــور المرتبطة بقرار الإساءة ،واقحام الأفكار وتأثيراتها السلبية ،والميل إلى اجترار الخبرات السلبية الماضية ، والتفكير الانتقامى المصاحب لاستجابة الغضب .كما أن الأفراد الذين يتعرضون للإساءة تنتابهم أفكار سـلبية :من قبيل هذا يقلل من شـأنى ،هذا يهيننى ويسـتخف بى ،هذا يهدد حياتى ومسـتقبلى ،ومن ثم يذداد غضـــبهم ويفكرون جديا في ســـلوك الانتقام ، فإذا أمعنوا التفكير في نوع الإســـاءة وحجمها والعلاقة بالشخص المسئ ، يتجه بعضـهم إلى إعادة تشكيل البناء المعرفي حيث تتحول مشاعر الانتقام إلى مشاعر التسامح والعفو والصفح. (Thompson, et al, ,2005,318)

قدم كولمان (Colman ,1998,81) ستة مراحل لاتخاذ قرار العفو من الناحية المعرفية على النحو التالي :

1. -تحديد الضرر الناتج عن الإساءة
2. الشعور بالاستياء والغضب .
3. التفكير في الانتقام ورد الأذى .
4. التردد والحيرة في اتخاذ قرار العفو .
5. تقدم الذات إلى مرحلة الأصالة .
6. تجاوز الألم والاستياء ثم الاتجاه للعفو .

ولاشـك ان المحددات المعرفية في تفسـير العفو ترتبط محددات وسـمات شـخصـية أيضـا وتتأثر بـالجوانب الوجدانيـة والانفعـاليـة فـإقحام الأفكار وتداعى الصـــور الســـلبية للإســـاءة تظهر في الشـخصـيات التى تميل إلى التفكير الاجترارى وتتسـم بالسـلوكيات العدوانية والميول الانتقامية، وتكون سهلة الاستجابة لمواقف الاستثارة والغضب .

4- المنحى الاجتماعى :

يقوم هذا الاتجاه في تفسيره للعفو على نوع العلاقة المتبادلة بين طرفي الإساءة (المسئ والمساء إليه) والتى تحدد ظهور العفو من عدمه .

ويفترض ماكلا وهوايت (McCullough & Hoyt ,2002) أن العفو هو نوع من التغير الاجتماعى في دافعية تجنب الانتقام أو الاتجاه إليه نحو الشخص المسئ ، وأن الدافعية هى التى تحكم استجابات الأفراد في حالة حدوث الإساءة أو الانتهاكات المادية والمعنوية .)

أ- **نموذج ماكلا McCullough &Colleagues' Model Forgiveness 1998**

ويركز على حدوث العفو بين الأفراد والدور البارز الذى تؤديه منظومة الدافعية الأساسية التى تحكم استجابات الأفراد في حالة حدوث الانتهاكات بينهم (, McCullough et, al , 1998) فقد قدم "ماكلا "افتراضاً مفاده أن العفو تغير اجتماعى في الدافعية لتجنب أو البحث عن الانتقام ضد الفرد المسئ أو قد يحدث توفيق يتم فيه كف الاستجابات التدميرية وبناء استجابات بناءه ((McCullough , 2000,2001,

ب-نموذج "ساندج" (Sandage, et al 2005,38) وآخرون.

حيث قدم مع أصحاب المنحى الاجتماعى وصفا لمراحل العفو حيث حدد خمسة مراحل للعفو هى

- **العفو الاستيائى :**ويعنى التفكير في العفوقبل التخلص من آثار الإساءة .
- **العفو التعويضى** : ويحدث بعد تلقى المساء إليه تعويضا أو اعتذارا من المسئ .
- **العفو التوقعى** : ويحدث استجابة للضغوط الاجتماعية من المحيطين بمن وقعت عليه الإساءة.
- **العفو التفضلى** : وفيه يبادر المساء إليه بتقديم العفو للمسئ تفضلا وتكرم منه .
- **العفو الاجتماعى** : ويعنى المبادرة بالعفو للحفاظ على التماسك الاجتماعى وبناء علاقات جيده

جـــ نموذج إينرايت (Enright,1993) والذي ناقش عشرين خطوة علاجية منتظمة داخل أربع مراحل :-هي مرحلة الكشـــف Uncovering ، مرحلة القرار ، Decision ، العمل Work، التعمق . Deepening ففي المرحلة الأولى وهي مرحلة الكشـــف تنطوي على عدة خطوات الخطوة الأولى هي أن الفرد يتعرف على الألم الذي مر به، وهذا التعرف يؤدي للخطوة الثانية وهي الغضــب.ثم الخطوة الثالثة وهي الخجل والشـعور بالذنب، ثم الخطوة الرابعة وهي تملك مشـاعر الإسـاءة من الفرد، والتي تضـعف طاقة الفرد، ثم الخطوة الخامسـة، وهي إعادة مشـــهد الإســـاءة مرارا وتكرارا إلى الذاكرة، ثم الخطوة الســـادســـة وهي المناقضـــة بينه وبين المســـيء، وفي الخطوة الســـابعة يدرك المرء كم كان جرحه عميقا، ثم يدرك كم كان هذا غير عـادل في (الخطوة الثـامنـة). وفي مرحلـة القرار ويقوم الفرد بـاتخـاذ القرار بالعفو وينتج هذا القرار من خلال سلسلة من العمليات المعرفية، أولا يقوم الفرد بتقييم الاستراتيجيات القديمة التي استخدمها في التعامل مع الإساءة ويدرك أن تلك الاستراتيجيات لم تنجح (الخطوة التاسعة) ، ثم يأخذ الفرد في اعتباره التســامح كاختيار آخر بديل للتكيف مع الصــعوبات (الخطوة العاشــرة)، وأخيراً يلتزم المرء بالتسـامح نحو المسـيء(الخطوة الحادية عشـرة)، وفي مرحلة العمل، يحاول المرء أن يأخذ منظور الشــخص المســيء (الخطوة الثانية عشــرة)، وذلك من خلال رؤية أن الشـــخص المســـيء قد ارتكب الإســـاءة لظروفه .ومثل هذا المنظور يؤدي إلى التفهم مع المسـيء(الخطوة الثالثة عشرة)، وعلاوة على ذلك، يكون الفرد ا رغبا في استيعاب الألم من أجل كسر هذه الحلقة من الإساءة التي عانى منها الفرد(الخطوة الرابعة عشرة)، ثم يكون الفرد على استعداد ليرى العلاقة مع الشخص المسيء من وجهة نظر جديدة، فبدلا من مجرد تحييد المشاعر السلبية التي كان يكنها للمسـيء في الماضـي، يسـتبدل هذه المشـاعر بآخرى أكثر تقبلا ولطفا مع المسـيء (الخطوة الخامسـة عشـرة).وفي مرحلة التعمق، يسـتكشـف الفرد مدى أهمية الإسـاءة والجرح الذي ألم به في حياته (الخطوة السـادسـة عشـرة)، ومن ثم تذكره بالأخطاء التي ارتكبها في الماضـي) الخطوة السـابعة عشـ(ر، ثم يدرك العميل أن كل فرد يحتاج إلى المسـاعدة والدعم من الآخرين (الخطوة الثامنة عشــرة)، وينمي العميل غرضـــا جديًد ا للحياة(الخطوة التاســـعة عشـرة)، ثم مع التحرر من العبء المعرفي والانفعالي و عبء الإسـاءة بنجاح. الخطوة العشـرين .(Enright,et al,1998)

د – نموذج و رثينجتون(Worthington,(1995

والذي يبني على طريقة على خمس خطوات، وتعرف هذه الطريقة باســـم REACH وهو اختصار خمس خطوات أولها

1. استدعاء الألم Recall the hurt ،
2. التفهم ،Empathy
3. اتخاذ القرار بالعفو Altruistically decide to forgive
4. الالتزام علنا بالعفو Commit publicly to forgive
5. ، التمسك بالعفو Hold on to forgiveness

هـ- نموذج بامستير (Baumeistr's Model):

يركز على دور الدافعية في عدم حدوث العفو ويتوافر في هذا النموذج بعدين أساسيين هما البعد النفسى الذى يتضمن الانفعالات الصادرة عن المساء اليه ومايصاحبها من اضطرابات معرفية وسلوكية ، والبعد الثانى ويشمل على العلاقات المتبادلة بين المسئ المساء اليه والتى تفسح المجال للعفو أو عدمه وفي إطار هذين البعدين تتحدد مصــفوفة من احتمالات العفو على النحو التالي (ا) العفو الخادع (عدم العفو وحدوث التصـــالح)(ب) العفو الصـــامت (العفو وعدم حدوث التصـــالح)(ج) العفو التـام (العفو والتصـــالح) (د) عـدم العفو (عـدم العفو وعـدم التصـــالح). (In: Worthington , 1998 ,80).

سادساً:-العوامل الموقفية المرتبطة بالعفو :

العديد من الدراسات التجريبية التى قامت بدراسة الأسباب والعوامل التى قد تفسر لماذا يعفو الناس بصفة عامة أو في حالات معينه؟ وهذه الظروف والأسباب قد تراوح من كونها أسباب ترتبط بشكل ملموس بالخطأ أو الأذى ومدى خطورته إلى أسباب كونها نفسية نسبية كنية المعتدى أو أسباب لها صلة بعلاقة الفرد مع الآخرين أى علاقة الفرد مع المعتدى ،وأخيرا قد تكون أسباب ترتبط بدوافع شخصية عامة كالرغبة في الانتقام (Ahmed and Azar,2007,160)

ولقد ذكر هوجز ان من أسباب العفو التى تم دراستها هو إعادة الانسجام الاجتماعى ،حيث أنه بالنسبة لبعض الناس العفو ضرورى لأنه يبنى علاقات جيده مع الآخرين ، ، ولذلك فإن العفو عن فرد من المجتمع أوصديق هو أكثر أهمية من العفو عن فرد في مجتمع آخر أو زميل ،لأن الانسجام داخل المجتمع الواحد والعائلة أكثر من الانسجام داخل المجتمع الواحد والعائلة أكثر أهمية من الانسجام بين المجتمعات المختلفة أو في العمل .(Ahmed and Azar,2007,160)

ولقد أظهرت دراسة (Girard and Mulle ,2000) أن التقارب الاجتماعى يمكن أن يكون عاملا مهما لصالح العفو ، أما السبب الثانى للعفو فمن الممكن أن يكون المعتقدات الدينية أو الفلسفية ، أو ضغط من السلطات سواء دينية أو فلسفية ،فالمتدينون إذا كان إيمانهم أو اعتقادهم يطلب ذلك منهم ، فإن القدرة على المغفرة تستمد من فلسفة شخصية أو طريقة حياة الفرد الدينية . (Ahmed and Azar,2007,160,161)

هناك عدد من العوامل المرتبطة ومنها درجة معاناة المساء إليه ، تكرار الإساءة ،مقدار الوقت المنقضى من حدوث الإساءة ،عمر ونمو المساء إليه وبيئته الاجتماعية وكفاءته الانفعالية ومعتقداته الدينية وقدراته وإمكانياته و التاريخ الشخصى للمساء إليه مع العفو ، العلاقة القائمة بين المسئ والمساء إليه ، والندم الذى يبديه المسئ والاعتذار والمحاولات لإصلاح ما أفسده واستعداد المسئ لإرضاء المساء إليه ،والنية والقصد المدرك من قبل المسئ.

(Goertzen,2002 , 16; McCullough et al, ., 1998; Ristovski & Werthein, 2005)

وهناك عوامل خاصة بالإساءة قد تكون مؤلمة وشديدة (Brown .&Phillips, 2005)

وكذلك يتم تحديد عملية العفو بين الأفراد تبعا لمحددات معرفية واجتماعية ،حيث يبرز إقحام الأفكار وتداعى الصور المرتبطة بها وتأثيراتها السلبية ومحددات شخصية تتشبع بالميل إلى الاجترار واتجاهات انتقامية إزاء المسئ وأنماط استجابة الغضب (McCullough et al., 1998; McCulloughet al ,2001).

ولقد قام كل من (عبد المنعم السيد، نبيلة شراب ،141،2008) بتصنيف العوامل الموقفية المرتبطة بالعفو إلى:-

1. **عوامل خاصة بالإساءة** :كشدة الإساءة فكلما كانت الإساءة أكثر شدة كان العفو أكثر صعوبة .
2. -**عوامل خاصة بالمسئ** :كإدراكه ان الإساءة لم تكن مقصودة أو متعمدة، وتوقعه لتكرارها من عدمه .
3. **عوامل خاصة بالعلاقة مع المسئ**:وتشمل مستوى حميمية العلاقه معه قبل حدوث الإساءة.

سابعاً: أهمية العفو وفوائده :

يتضمن العفو العديد من المزايا كتعزيز الثقة بين الأفراد ، وتحقيق التصالح ، وتسوية الخلافات والنزاعات ،وتحسين الصحة النفسية،وتحقيق الشعور بالسعادة ،والتقليل من المشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب ، وبالرغم من هذه الفوائد العديدة للعفو ،فإن بعض الأفراد يجدون صعوبة بالغة في العفو عمن أساء اليهم ، ويمرون بالكثير من الأوقات العصيبة إلى أن يتخذوا القرار بالعفو ، وهولاء يظهرون مستويات مرتفعة من القلق والعصابية والعدائية

وغيرها من المشاعر السلبية التى من الممكن أن تدمر العلاقات الاجتماعية (عبدالمنعم السيد ، نبيلة شراب ،2008، 143).

يفيد العفو في استمرارية العلاقات الوثيقة بين الأفراد بعضهم البعض والتغلب على الانفعالات السلبية التى تنشأ عن الصراعات بين الأفراد فقد كشفت نتائج دراسة لولر وينجر وبيفرى وبيلنجتون وجوب وادموندس وجونز (Lawler, Younger, Edmondson, Jones, 2003 (Piferi, Billington, Jobe,

عن وجود ارتباطات فسيولوجية لسمة العفو في الاستجابة للصراع بين الأفراد وتنوع في الخبرات الانفعالية مثل العدائية والغضب حيث يكونان مرتبطين بالحالة الصحية والمرضية وباضطرابات في أوعية القلب استجابه لرد الفعل من الجهاز العصبى السمبثاوى للتوترات ، وأن سمة العفو مرتبطة بمستويات منخفضة من ضغط الدم ومعدل ضربات القلب .

وكشفت دراسة إينرايت وكويل (Enright, R.,& Coyle,1998) عن أن العفو يساعد المساء إليه على الشفاء من الألم الانفعالي والقلق والحزن والغضب .

أما نتائج دراسة سيلز وهارجريف (Sells & Hargrave,1998) فقد انتهت إلى تحسن الآداءالعائلى التكيفي نتيجة للعفو وأسفرت نتائج دراسة ويتفيلت ولودويج وفاندر وليون ، ورنجثتون وسكرير (Witvliet, Ludwig , Vander& Laon , 2001 عن ان العفو مفيد للصحة البدنية

وأشارت نتائج دراسات كيرمانز وفلانج وأوويرك (Karremans , Vanlange ,Ouwekerk & Kluwer,2003)عن أثر العفو في تحسن تقدير الذات وقد أشارت دراسة براون وفيليب وفيليب2005 (Brown & Phillips,)إلى أن الميل للعفو ينبئ بمشاعر اكتئابية منخفضة .

والعفو يساهم في بناء بيئة أمنة وإنهاء العدائية بين الأفراد بعضهم البعض وزيادة الرفاهية لدى العافي ، والالتزام من المنظور الدينى ، والرغبة في الإيثار لتدعيم الأمن والسلام (Belicki et al .2003)

كما أن العفو يؤدي إلي عدم تكرار الإساءة في المستقبل ، باعتبار أنه يؤدي إلي المصالحة ، فالعافي يسعي إلي استمرارية العلاقات السوية مع المنتهك ، كما قد يدفع المنتهك إلي المحافظة علي استمرارية هذه العلاقة إذاما تجنب الإساءة في المستقبل ، بالإضافة إلي معيار التبادلية في العلاقات الاجتماعية (Wallace et al ., 2008 , 454).

ثامناً:العفو و النوع

اهتمت عدد من الدراسات بدراسة تأثير الجنس على العفو ، ومن هذه الدراسات دراسة (Mullet et al., 1998) التى ركزت على بعد الرغبة في العفو لدى الجنسين ، حيث أظهرت الدراسة ان هناك فرقا واضحا بين الجنسين في الرغبة في الانتقام مقابل العفو ، حيث إن النساء كانت لديهم رغبة أكثر في العفو ، أما الرجال فكانت لديهم رغبة أكثر في السعى وراء الانتقام (Tomath et al ,1998).

عاشراً- **دراسات تناولت العفو ومتغيرات الدراسة وبعض المتغيرات :**

1- **دراسة لين Lin, 1998 بعنوان " دراسة تدخلية لتنمية العفو لدى المراهقين ذوى التعلق غير الآمن بالوالدين "**

هدفت إلى تنمية مستوى الأمن وتحسين الصحة النفسية لدى عينة من المراهقين يعانون التعلق غير الآمن مع والديهم بلغ قوامها 22من الإناث و20 من الذكور من طلبة الجامعة تتراوح أعمارهم بين 17:23 قسموا عشوائيا إلى مجموعتين بالمجموعة الأولى التجريبية ن = 15 والآخرى ضابطة ن= 12 كما طبقت عليهم مقاييس أساليب التعلق، وإينرايت للعفو ،كوبر سميث ،لتقدير الذات وسبيلبرجلر للقلق والغضب والاكتئاب والأمل وتدربت المجموعة التجريبية على برنامج جماعى لتنمية العفو مكون من 12 جلسة بمعدل جلسة إسبوعيا أما المجموعة التجريبية الثانية فتعرضت لبرنامج مهارات الاتصال والعلاقات الاجتماعية وتمخضت النتائج عن أن المشاركين بالمجموعة التجريبية حققوا تحسنا دالا إحصائيا في مستويات التعلق الآمن وتقدير الذات والعفو كما حققوا انخفاضا دالا في سمة الغضب

2- **دراسة جيزى) Gisi, 1998**

بحثت الدراسة العلاقة بين العفو والغضب لدى عينة قوامها51 شخصا 21 من الذكور و30 من الإناث تتراوح أعمارهم بين 17 :59 عاما طبقت عليهم مقاييس العفو Enright 1992 وحالة وسمة الغضب مارلون وكراون للمرغوبية الاجتماعية وخلصت النتائج إلى وجود علاقة سالبة ودالة إحصائية بين العفو والغضب

3-دراســـة كونســـتام وشـــرنوف ودفينى (2001) Konstam , V., Chernoff, M., & Deveney :

بعنوان "العلاقة بين العفو و الغضب والخجل والشعور بالذنب "

هدفت الدراســـة إلى فحص العلاقة بين العفووكل من الخجل والشـــعور بالذنب والغضـــب ،أجريت الدراسة على عينة من طلاب وطالبات الجامعة بلغ عددهم (138) وطبق الباحثون مقياس الخوف /إعداد الباحثين ،ومقياس العفو لإينرايت وتشير نتائج الدراسة إلى أن الميل نحو الشعور بالذنب يكون مرتبطا إيجابيا بالعفو العام ،وارتباط إيجابى دال بين خفض الغضب والعفو العام .

4. **دراســـــة راى وليكانو وآخرون 2001 Rye, M., Loiacono, D., Folck, C., B Olszewski, B., Heim , T., & Madia,** بعنوان" **الخصـــائص الســـيكومترية للعفو "**

استهدفت الدراسة الوصول إلى العلاقة بين العفو والغضب أجريت الدراسة على عينة من طلاب الجامعة بلغت (328) طالبا وطالبة،استخدم مقياس رأى للعفو ،ومقياس إسبيلبرجر للغضب كسمة وحالة وأسفرت النتائج عن ارتباط سلبى دال بين احتمالية العفو والغضب كسمة .

5.**دراسة(جامبارو) Gambaro, 2002 " بعنوان برنـامج تدريبى لتنمية العفو لإدارة الغضب لدى المراهقين "**

اعتمدت الدراســـة على عينة من المراهقين الذين تعرضـــوا للإســـاءة بالمدارس المتوســـطة في الصـــفوف من الســـادس إلى الثامن؛تتراوح أعمارهم بين 12- 15عام وقســـمهم إلى مجموعتين ضابطة ن= 4 ذكور و3 إناث وتجريبية 3 إناث و2 ذكور

وطبق عليهم مقيـاس العفو للأطفـال) Enright, 1993، ونموذج تقيم السـلوك للأطفـال) Renolds & Kamphaus, 1992 ومقياس حالة وسـمة الغضـب كما اعتمد البرنامج على نموذج إينرايت ويتكون من 12 جلسـة بمعدل جلسـتين يوميا وأظهرت النتائج تحسـن دال لدى المشـاركين في برنامج تعليم العفو مقارنة بالعينة الضـابطة وكذلك المتغيرات التالية (الاتجاه نحو المدرسـة ، والعلاقة بالوالدين، والعلاقة الشـخصـية، وسـمة الغضـب، والمزاج الغاضـب، ورد الفعل الغاضب،والدرجات في المدرسة والانضباط المدرسى ، والعفو.)

6-دراسـة McCullough & Hoyt, 2002 بعنوان " العفو وعلاقته بالعوامل الخمسـة الكبرى للشخصية ."

أجريت الدراسـة على 210 من طلاب الجامعة 173 من الذكور،127 من الإناث)، طبق عليهم مقيـاس مـاك كولجً 1997) لقيـاس العفو ببعـديـه(العفو عن الآخرين)(طلـب العفو من الآخرين)بالإضـافة إلى مقياس جولدبرج (2000)لقياس الشـخصـية.توصـلت الدراسـة إلى وجود ارتباط سلبي دال بين العفو ببعديه والعصـابية، وعدم وجود ارتباط دال بين العفو وكل من الانبساطية ويقظة الضمير، كما أنه لم توجد فروق بين الذكور والإناث في أبعاد العفو.

-7 -دراسـة Park, 2003 بعنوان "فاعلية برنامج لتنمية العفو لدى المراهقات ضـحايا العدوان ."

وللمقارنة بين فعالية برنامج تعليمي قائم على العفو وبرنامج قائم على تنميةالمهارات الاجتماعية على عينة تضـمنت 48 من الإناث المراهقات ضـحايا العدوان في كوريا تتراوح أعمارهن بين 12-21 عاما بالمدارس الوسطى قسموا عشوائيا إلى ثلاث مجموعات الأولى شاركت في برنامج التدخل القائم على نموذج إينرايت لتنمية العفو والثانية شـاركت في برنامج تنمية المهارات الاجتماعية في حين لم تتلق المجموعة الثالثة أية تدخل وقد نُفذ التدخل في المجموعة الأولى والثانية عن طريق باحثين مختلفين منعا لتأثير المرشـد الواحد ، وقد طُبق على المجموعات الثلاث مقاييس (إينرايت للعفو، والتعاطف) Bryant, 1983 سـبيلبرجر)لحالة الغضـب، وأسـفرت النتائج عن أن المشـاركات في مجموعة تنمية العفو حدث لديهن تحسـن كبير في تنظيم الغضـب، وتنمية التعاطف وخفض العدوان مقارنة بالمجموعتين الثانية والثالثة، وقد استمر هذا التحسن حتى القياس التتبعي بعد شهرين من انتهاء التدخل.

8- دراسـة براون(Brown, R., 2004 بعنوان" العلاقة بين الميل للعفو والنزعة للانتقام والنرجسية"

أجريت الدراسة على عينة قدرها 248 طالبا وطالبة، وتوصلت هذه الدراسة إلى عدة نتائج منها : وجود علاقة ارتباطية سـالبة بين النزعة للعفو والنزعة للانتقام، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين النرجسـية والنزعة للانتقام، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين تقديرالذات والنزعة للعفو، أما عن الفروق بين الجنسـين فقد أكدت النتائج وجود فروق دالة لصـالح الذكور في النزعة للانتقام، ولصالح الإناث في النزعة للعفو.

9- دراسـة Berry, Worthington ,O'connor, Parrott & Wade ,2005 بعنوان "العلاقة بين العفو والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية "

اسـتخدمت الدراسـة مقياس العفو إعداد بيرى ورثنجتون (2001) ،ومقياس سـمة الغضـب إعداد سـبيليجر ومقياس العوامل الخمسـة الكبرى للشـخصـية إعداد جون وآخرون عام 1992 أجريت الدراسـات الثلاث على العينات التالية(233) (80) 60)طالب وطالبة وخلصـت الدراسـة إلى ان سمة العفو ترتبط سلبا مع سمة الغضب ، العدائية،العصابية ،والخوف والاجترار الانتقامى).

10- دراسـة لاتمر Latumer, 2005 بعنوان "فعالية برنامج تدريب للعفو فى خفض العدوان والنزعة للانتقام "

سـعت الدراسـة للتحقق من فعالية برنامج تعليم نفسـي مختصـر مدته ثلاث جلسـات لتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو العفو وخفض الاتجاهات السلبية نحو الانتقام وذلك لدى عينة تضـمنت 36 مراهق مراهقا من المدارس المتوسـطة بوسـط إنديانا و 54مراهقا من المدارس المتوسـطة بشـمال أوهايو قسـموا عشـوائيا إلى مجموعتين أحدهما تجريبية قدم اليها برنامج تنمية العفو والآخرى ضـابطـة كما طبق على كلتا العينتين مقاييس لتقدير العفو والانتقام والعدوان وأظهرت النتائج فاعلية البرنامج في تنمية اسـتراتيجيات العفو وخفض السـلوكيات العدوانية وكذلك الاتجاه نحو الانتقام .

11- دراســـة Beck, 2005 بعنوان فعاليـة برنـامج تـدريبى للعفو فى خفض العـدوان لـدى المراهقين ضحايا العدوان "

هدفت الدراســة لاختبار فعالية ورشــة تربوية نفســية في خفض الاســتجابات الانتقامية للعدوان قـائمـة على تنميـة العفو من خلال نموذج REACH ذى الخمس خطوات التى وضـــعهـا ورينجثتون (Worthington, 1998لتنمية العفو والذي يتضمن العمليات التالية R- Recall : بمعنى استدعاء الحدث ، E-Building Empathy بناء التعاطف A- Giving an altruistic gift of forgiveness إعطـاء هديـة إيثـارية من العفو C- Publicly Committing اعلان التعهد بالعفو ، H- Holding in to the gain achieved الاحتفاظ بالمكاسب التى تم تحقيقها .وقد اعتمد بيك على عينة من المراهقون ضـحايا العدوان قوامها 64 طالبا من المدارس الخاصـة و12 طـالبـا من مدارس بديلة قســموا عشــواءيا إلى مجموعتين إحداهما تجريبية 38 والأخرى ضـــابطة 38 اســتجابوا على مقياس العدوان والغضـــب المعدل، وإينرايت للعفو، وباترســـون للتعاطف وتلقت المجموعة التجريبية برنامج قائم على العفو قائم على نموذج REACHوأسفرت النتائج عن فعالية البرنامج في زيادة العفو، والتعاطف لدى المراهقين ، فضـــلا عن فعاليته في خفض الغضب الناتج عن الشعور بالاستياء والعدوان .

12- دراســة Lawler and Piferi (2006) بعنوان دور بعض العوامل الوسـيطة بين العفو والصحة النفسية .

هدفت الدراســة إلى بحث الشـخصـية التى تتسـم بالعفو ودور بعض العوامل الوسـيطة بين العفو والصـــحة النفســية كالقلق والتدين والرضـــا عن الحياه وقد توصـــلت إلى عدة نتائج من أهمها أن الأفراد الأعلى عفوا أقل اكتئابا وقلقا وأكثر تدينا ورضـــا عن الحياه كما توجد علاقة ارتباطية بين العفو والعمر الزمنى حيث يزداد العفو مع التقدم في العمر مع وجود فروق ذات دلالة إحصـــائية في العفو بين الجنسين لصالح الإناث.

13- دراسة(Anderson, 2006) بعنوان "العلاقة بين الصمود والعفو والتعبير عن الغضب لدى المراهقين"

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الصمود والعفو والتعبير عن الغضب لدى عينة من المراهقين وتكونت عينة الدراسة من 70 مراهقاً بالمدارس العليا 43 من الإناث و27 من الذكور طبقت عليهم مقاييس اتجاهات المراهقة الصامدة ARAS(وإينرايت للعفو وتقدير الغضب من إعداد الباحث وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية وجود ارتباط إيجابى دال بين الصمود والعفو ووجود علاقة سالبة دالة إحصائيا بين كل منهما والغضب .فضلا عن عدم وجود أى تأثير للنوع في التعبير عن الغضب .

14- دراسة بورنت وآخرون2007 ,.Burnette, et al "الغضب وبعض السمات الشخصية كمنبئات بالعفو "

هدفت الدراسة إلى بحث دراسة العلاقة بين سمة العفو وكل من سمات الشخصية والغضب لدى عينة من طلاب الجامعة اشتملت عينة الدراسة على(230) من الذكور والإناث، واستخدمت مقياس العفولموليه وآخرين،2003 ومقياس الغضب لسبيلبرجر، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية .إعداد جون وسرفستافا 1999توصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها :أن سمة الغضب تنبئ بنسبة 24%من التباين في العفو، بينما تنبئ العصابية بنسبة 15% والمقبولية بنسبة 22 % من التباين، في حين لم يظهر تأثير دال لبقية عوامل الشخصية في سمة العفو.

15-دراسة بيّز2007 ,Perez بعنوان" فاعلية برنامج لتنمية العفو فى خفض السلوكيات التدميرية لدى المراهقين الجانحين "

التي هدفت إلى اختبار فعالية برنامج فى زيادة العفو، وتقليل السلوكيات التدميرية لدى عينة من الأحداث الجانحين تضمنت سبعة ذكور مراهقين من ولاية كاليفورنيا تتراوح أعمارهم بين 14:17 واعتمد البرنامج على نموذج عملية العفو الذي طوره إينرايت-Enright, 1991 1996 بمراحله الأربع (الكشف،القرار،العمل،التعمق)،كما طُبقت مقاييس: إينرايت للعفو، والشخصية للشباب، وديفروكس Devereux للاضطراب النفسي، وبينت النتائج فعالية التدخل في زيادة العفو فى خفض السلوك التدميرى لدى المشاركين

16- دراسة Klatt,2008 "بعنوان فعالية برنامج تدريبى لخفض العدوان لدى المراهقين "

سعت الدراسة لاختبار فعالية تنمية العفو في خفض العدوان لدى عينة من الذكور االمراهقين (ن= 12) تتراوح أعمارهم بين 12-17عاما قسموا عشوائيا إلى مجموعتين إحداهما ضابطة، والآخرى تجريبية تلقت برنامج تنمية العفو الذي اعتمد على نموذج إينرايت، وتتكون من 12 جلسة بمعدل جلسة إسبوعيًا،وطُبقت على كلتا المجموعتين مقاييس العدوان، وكيف أفكر(HIT) والعفو، وذلك قبل البرنامج وبعده، ثم في القياس التتبعي بعد خمسة شهور من انتهاء البرنامج، وتمخضت النتائج عن فعالية البرنامج في تنمية العفو، وخفض العدوان.

17- دراسة إجان وتدروف Egan & Todorov, 2009 بعنوان "العفو كاستراتيجية لمواجهة العنف

التي اهتمت بالعفو كأسلوب لمواجهة العنف في ضوء بعض سمات الشخصية.أجريت الدراسة على عينة من طلاب المدارس الثانوية بلغ عددهم(354) طالباً من الذكور والإناث، تم استخدام مقياس العفو إعداد تومبسون وآخرين(2005) ، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد ماكري وكوستا(1992) بالإضافة إلى مقياس سلوك العنف المدرسي إعداد الباحثين توصلت الدراسة إلى نتائج من أهمها أن العفو بأبعاده ارتبط سلبياً بكل من العصابية والعنف، وعدم وجود ارتباط دال بين العفو عن الذات والمقبولية الاجتماعية ووجود ارتباط سلبي دال بين سلوك العنف ويقظة الضمير تفوق الإناث على الذكور في العفو بينما كانت الفروق دالة في العنف لصالح الذكور.

18- دراسة (سيد أحمد البهاص، 2009)بعنوان "العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة"

هدفت الدراسة إلى تقصي العلاقة بين أبعاد مقياس العفو من جانب وأبعاد مقياسي العوامل الخمسة الكبرى للشخصية،- والشعور بالسعادة من جانب آخرتكونت عينة الدراسة من(304) طالباً وطالبة من الشعب المختلفة ، بالفرقتين الأولى والرابعة، وقد بلغ متوسط العمر الزمنى لطلاب الفرقة الأولى 17,2عاما بينما بلغ متوسط العمر الزمنى لطلاب الفرقة الرابعة(20,7)، استخدم الباحث مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية أبو زيد الشويقي،2008مقياس الشعور بالسعادة ومقياس العفو إعداد الباحث

2009 وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية و لقد وجدت ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين كل من السعادة وعاملي الانبساطية والمقبولية الاجتماعية من مقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وبين أبعاد العفو، بينما كانت الارتباطات سالبة دالة إحصائياً بين عامل العصابية و أبعاد العفو،كما وجدت فروق بين الذكور والإناث في الفرقتين لصالح الإناث في العفو، وكشفت الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد الحساسية للظروف والرغبة في العفو لصالح الإناث ،أما إحجام الذكور عن اتخاذ قرار العفو مقارنة بالإناث فقد فسره الباحث ، بأن الذكور من خلال تنشئتهم الاجتماعيةيعتبرون أن التعرض للإساءة نوع من المهانة والضعف، وأن عدم رد الإساءة يتنافي مع الرجولة، لذا يصعب عليهم التنازل عن حقوقهم ومسامحة المسئ، وبالتالي يترددون في اتخاذ قرار العفو مهما كانت الضغوط ويسعون إلى الانتقام من المسيء أو الاستياء من سلوكه كحد أدنى. ويمكن تفسير وجود فروق العفو لصالح الإناث في أبعاد العفو مقارنة بالذكور بأن اتخاذ قرار العفو يرتبط بالجانب الوجداني والعاطفي أكثر من الجانب العقلي والمعرفي وأن الإناث يتميزن بالجانب العاطفي، لذا فهن أكثر ميلاً للعفو من الذكور.

19- دراسة السيد كمال الشربينى (2009) بعنوان "العفو وعلاقته بكل من الرضاعن الحياه والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب".

هدفت الدراسة إلى تحديد الفروق بن ذكور البدو والحضر في العفو وكذلك تحديد العلاقة الارتباطية بين أبعاد العفو وأبعاد متغيرات الدراسة ومدى إسهام هذه المتغيرات في تفسير أبعاد العفو ،استخدم الباحث مقياس العفو إعداد:"تومسون"ومقياس الرضا عن الحياه إعداد مجدى الدسوقى 1996 وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية إعداد كوستا ومكارى وقائمة الغضب كحالة وسمة إعداد سبليجر وتعريب عبد الفتاح القرشى.أجريت الدراسة على عينة قوامها 330 طالب وطالبة من طلاب الجامعةبكلية التربية جامعة الطائف وانتهت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس العفو بين طلاب الحضر والريف لصالح طلاب الحضر تنبئ كل من السعادة والعصابية والغضب كسمة والمقبولية بالدرجة الكلية للعفو ،وينبئ بعد العصابية والمزاج الغاضب عبر المواقف وحالة الغضب والمقبولية والسعادة بالعفو عن الآخرين وبعد السعادة بالعفو عن الذات.

20- دراسة "مضحىساير حميد العنزى"(2010)بعنوان"نموذج تفسيري للسلوك العدواني في ضـــوء نظرية معالجة المعلومات الاجتماعية (دراســـة على طلاب المرحلة المتوســـطة السعوديين)".

هدفت الدراسة إلى: بناء نموذج يمكن من خلاله تفسير السلوك العدواني لدى المراهقين السعوديين من طلاب المرحلة المتوسطة بمدارس المملكة السعودي، أجريت الدراسة على عينة تم اختيارها بطريقة عشـــوائية وبلغ عددها النهائي(501) طالباً" .أيدت النتائج الفعلية صـــحة النموذج الذي اقترحه الباحث للعلاقة بين متغيرات الدراســـة، ومدى علاقتها بالســـلوك العدواني ". وكشـــفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضى ومرتفعى العفو في السلوك العدوانى لصالح منخفضى العفو كما كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي مســـتوى كظم الغيظ في الســـلوك العدواني لدى المراهقين الســـعوديين لصـــالح منخفضـــي كظم الغيظ"ووجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي مستوى تبرير العنف في السلوك العدواني لدى المراهقين السعوديين لصا لح مرتفعي تبرير العنف.

21- دراســة جولدمان وويد Goldman & Wade, 2012 " فاعلية برنامج لتنمية العفو وبرنامج لإدارة الغضب فى خفض الرغبة فى الانتقام "

أجريت الدراسة على عينة من 112 طالبا جامعيا، كانوا قد تعرضوا للأذى في الماضي وحاولوا التخلص من خبراتهم السلبية .وقد وزع المشاركون عشوائيا إلى ثلاث مجموعات، تلقت إحدى المجموعات برنامجا علاجيا يركز على التســـامح forgiveness ، ومجموعة ثانية تلقت برنامجا علاجيا لتخفيض الغضـــب الناتج عن التعرض للأذى في الماضـــي، والمجموعة الثالثة ضابطة .وأشارت النتائج إلى أن المشاركين في كلٍ من المجموعتين العلاجيتين أظهروا انخفاضا في الرغبة في الانتقام أعلى من أولئك الذين في المجموعة الضابطة.

22- دراسة هيام صابر صادق شاهين(2012) بعنوان" تنمية العفو وضبط الغضب لدى عينة من المراهقين بطئ التعلم "

والتى استهدفت الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث من االمراهقين بطيئي التعلم في الغضب ومكوناته الفرعية، وتنمية العفو وضبط الغضب لديهم .تضمنت عينة الدراسة عينة فرعية و عينة تشخيصية ن= 70 35 ذكور 35 إناث من االمراهقين بطيئي التعلم بمتوسط عمرى 16,61 عاما وعينة تجريبية ن= 10 طالبات 10 من الطلاب الذكور قُدم إليها البرنامج الإرشادي لتنمية العفو، وضبط الغضب؛ كما طبق مقياسا العفو، والغضب(إعداد الباحثة)على كلتا العينتين؛كشفت النتائج عن أنه لا توجدفروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية على مقياس الغضب ومكوناته :رد الفعل الغاضب، والتحكم في الغضب، والأعراض الفسيولوجية للغضب، في حين توجد فروق بينهما في مُكون الغضب الداخلي تجاه الإناث، ومُكون الغضب الخارجي تجاه الذكور، كما توجد فروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية على مقياسي(العفو، والغضب)تجاه القياس البعدي، وأخيرا لا توجد فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للعينة التجريبية على مقياس الدراسة.

23-دراسة Ana Cristina Menezes Fonseca*(2014) بعنوان "الاستياء والعفو والانتقام وعلاقته بالعنف لدى مرتكبى جرائم الاعتداء على الممتلكات".

بحثت الدراسة العلاقة بين استمرار الشعور بالاستياء والاستعداد للعفو والرغبة في الانتقام من جهة ومستوى العنف من جهة آخرى،أجريت الدراسة على عينة قوامها 54 من الذكور البالغين من نزلاء السجون مرتكبى جرائم العنف ضد الممتلكات باستخدام أكثر وأقل الوسائل عنفا ، بمتوسط عمرى 38 عام ،متوسط ماحصلوا عليه من أحكام 31 شهراً ،استخدم الباحثون مقياس الاستعداد للعفو ومقياس لمستوى الاستياء ومقياس للاستعداد للعفو ومقياس للرغبة في الانتقام،كشفت النتائج عن الانتقام . حيث أظهر المحكوم عليهم باحكام لمدد طويلة والذين ارتكبوا أكثر الوسائل عنفا مستوى ظاعلى من الاستياء ورغبة أكبر في الانتقام واستعداداً أقل للعفو.

24- دراسة هالة عبد اللطيف محمد رمضان 2014 بعنوان فاعلية برنامج إرشادي لتعزيز التسامح لدى عينة من طلبة الجامعة

اشـتملت عينة الدراسـة على ٣٠طالبا من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية بالإسماعيلية، أشاروا إلى أنهم يعانون من مشاعر الألم الناتجة عن التعرض للإساءة .وتم توزيعهم عشوائياًعلى مجموعتين تجريبية وضابطة أ فراد العينة التجريبية ١٥ فردا، و أفراد العينة الضابطة ١٥ فرد وذلك بعد إجراء التجانس بين المجموعتين سواءً في المستوى الاجتماعي الاقتصادي) بتطبيق إستمارة المستوى الاجتماعي الاقتصادي (من إعداد "عبد العزيز الشخص " و في نسبة الذكاء بتطبيق اختبار وكسلر للذكاء.

.وقد أظهرت النتائج فعالية البرنامج العلاجي لتعزيز التسامح من خلال زيادة التعاطف) كما يقاس بمقياس باتسون (وخفض مستوى عدم التسامح) كما يقاس بقائمة الدوافع الشخصية المتعلقة بالعدوان (لدى أفراد العينة التجريبية، بينما لم تظهر أي تغيرات في كل من مستوى التعاطف أو مستوى عدم التسامح لدى أفراد المجموعة الضابطة.وقد اعتمدت الباحثة على نموذج وورثينجتون العلاجي للعفو وتفسر الباحثة فاعلية هذا النموذج العلاجي قصير المدى القائم نظرا لاعتماده على التفهم كمكون أساسي .واعتمدت الباحثة على فنيات مثل لعب الدور والمشاهد التمثيلية ، التغذية الراجعة والتصحيح المباشر للأخطاء ،الواجب المنزلى

الفصل الثاني

الغضب

اولا: تعريف الغضب

ثانيا :أبعاد الغضب

ثالثا : أنواع الغضب

رابعا: الأسباب والعوامل المثيرة للغضب

خامسا النظريات المفسرة للغضب

سادسا- الاثار السلبية للغضب .

سابعا- علاقة إنفعال الغضب بالعنف والعدوان .

ثامنا :إدارة انفعال الغضب

تاسعا : دراسات تناولت الغضب

الفصل الثاني

:الغضب : Anger

أولا: تعريف الغضب :

المعنى اللغوى للغضب :

أ- المعنى اللغوى للغضـــب في اللغة العربيـة : أيحمل الغضـــب في اللغة العربية معنى بُغض الآخرين وحب الانتقام منهم ، يقال غُضِب فلان غَضباً .ومُغِضبه عليه : أى أبغَضه (ابن منظور ص322).

تعريف المعجم الوجيز :غَضِب عليه غضباً، سَخِط عليه ،فهو غَضِب وغَضبان ،ويقال غَضِب لفلان: أى غضـــب على غيره ومن أجله (أغضـــب :أى حمله على الغضـــب (غاضـــب) فلان :هجره وتباعد عنه

- (الغضب) استجابة للانفعال تتميز بالميل للاعتداء
- (الغضوب) كثير الغضب (المعجم الوجيز ، 1997 ،451).

ب-المعنى اللغوى للغضب في الانجليزية :

1 - تعريف قاموس نيلسون (nelson dictionary 1982 p. 19)

الغضب هو السخط أو الغيظ أو الحنق ، وهو إيذاء عنيف يؤدى إلى غضب الشخص .

2- تعريف قاموس فرسبى (Aw frisby . 1988 , p.5)

الغضب هو الشعور الذى ينتاب الشخص عندما يرغب في شى عكس مايريد الآخرون أو عندما يقومون بعمل شئ يؤذيه .

-جـ :المعنى السيكولوجى للغضب

" يعرفه **نوفاكو (Navaco,1975)** بأن الغضـــب حالة انفعالية تتحدد بوجود إثارة فيزيولوجية وعنصـــر إدراكى معرفي وهو يدرى أن العنصـــر على مســـتوى لفظى قريب من تعابير إنســـان منزعج أو متهيج أو مثار أو ما شـــابه ذلك ،ويســـير في هذا الاتجاه أنصـــار المدرســـة المعرفية عموما .

ويعرفه **(عبد المنعم الحنفي ،1987)**بأنه استجابة انفعالية حادة تثيرها مواقف التهديد والحرمان إما للقمع ،وإما إحباط أو خيبة الأمل ، ويختلف الغضـب عن الكراهية لأن الغضـب قصـير الأمد ولكن الكراهية تستمر فترة طويلة و الغضب استجابة قوية من الجهاز العصبى المستقل وبخاصة جزؤه السمبثاوى ، ويدفع المرء إلى الاستجابه بالهجوم إما بدنيا أو لفظيا .

ويهتم **سبليلبرجر (Spelberger,1983)**في تعريفه للغضـب بكل من طبيعة ودرجة الغضـب ويفرد لكل منها مصـطلح هما. حالة الغضـب ، ويعرفها بأنها حالة عاطفية تتركب من أحاسـيس ذاتية تتضـــمن التوتر والاندماج والإثارة والغيظ أما ســـمة الغضـــب ، وتعرف بلغة الكم بعدد المرات التي يشعر فيها المفحوص بحالة الغضب في وقت محدد والشخص مرتفع سمة الغضب يميل للاستجابة لكل المواقف أو غالبيتها بالغضب

ويعرفه **(كمال محمد الدســوقى ،1990، ،86)** بأنه اســتجابة انفعالية تثيرها أهانة أو تهديد أو تداخل في شـــئون المرء ، تتميز بتقطيبة وجه معينة ظاهرة ، وبردود فعل ملحوظة من جانب الجهاز العصــبي المســتقل ، وبتفاعليات دفاع وهجوم رمزية صــريحة أو خفية أوهو اســتجابة انفعالية حادة يثيرها عدة مواقف تنبيه،ومنها التهديد والعدوان الظاهر أو التفســـير والهجوم الكلامي أو خيبة الأمل أو الإحباط ويتميز بردود فعل قوية في الجهاز المستقل.

ويميز كمال دســـوقي بين بعض المفاهيم المرتبطة بالغضـــب مثل والعدائية والكراهية فيقول ،الغضـــب اختلال انفعالي عابر Rage اما العدائية فهي حالة الغضـــب الذي لا تحكم فيه ، والعداوةHostility فهى حالة كون المرء عدوا بدوام قليل أو كثير تميزها مشاعر الغضب ومثلها مثل العداء فالأســماء الثلاثة لعاطفة أو اتجاه بســيط نســبيا. اما الكراهية والكره فينطويان على شـعور عاطفي أبلغ بكثير فيه تنتظم عدة ميول واسـتجابات تجاه الموضـوع بما يتمشـى مع الاتجاه الرئيسى للغضب مثال ذلك الفرح الذى تشعر به لإنحدار الشخص المكروه .

أما **افريل (Averil,1982)** فيرى أن الغضـــب رد فعل حاد وعاصـــف يعتمد على تقدير الفرد لخطورة الأحداث البيئية المؤذية وقد يؤدى الحدث الضــاغط إلى أحد اسـتجابتين هما الغضـب أو الخوف ويعتمد ذلك على طبيعة الحدث وقدرة الفرد على مواجهته والأضـرار الناجمة عن الحدث ويمثل هذا التعريف الاتجاه السلوكى في تعريف الانفعالات عموما .

يعرف **(Arnuold H . Buss,1992,9)**الغضـب هو انفعال يحدث كرد فعل ويؤدى الغضـب للعدوان .

وعرف(**جابر عبدالحميد ،علاء الدين كفافي 1988**)الغضـــب بأنه إســـتجابه تدل على التوتر والعداء يثيرها الإحباط والقيد والتهديد والملاحظات المحقرة وعدم العدالة ونقص الإنصـــاف أو التمييز ، ومشـاعر الغضـب تتضـمن استجابة قوية من الجهاز العصـبى المستقل مثل زيادة في ضــغط الدم والعرق والتنفس ونبضـــات القلب وإفراز سـكر الدم وجميع الاســتجابات تهئ الكائن الحى للعراك ، وتعبيرات الغضـــب تختلف من شـــخص لآخر ومن عمر إلى آخر وتتراوح مابين النوبات الانفعاليه والضـــرب والركل والعناد في الســـنوات المبكرة من العمر إلى المضـــايقة والســخرية والفظاظة والســب خلال ســن المدرســة إلى مضــغ المظالم والملاحظات الســآخرة واللاذعة باسـتخدام ميكانيزم كبش الفداء ،والسـب وعدم الإسـتقرار والسـخط المبرر أخلاقيا في الأعمار المتأخرة

ومن وجهة نظر **(فرج عبد القادر طه (1993) ،714)** الغضـب انفعال سـئ غير مريح يصـاحبه رغبه في الاعتداء أو التدمير وإنزال الضـــرر بالآخرين أو بالذات أحيانا ويصـــاحب الغضـــب تغيرات فسـيولوجية تسـتهدف تهيئة الجسـم بالقوة والطاقة اللازمة للاعتداء بإشـباع دافع الغضـب كارتفاع الســكر في الدم واندفاع الدم العضــلات وزيادة التجلط في الدم كما ان للغضـــب مظاهر خارجية ايضــا على ملامح الوجه وتغير لونه واهتزاز بعض اطراف الجسـم وضـعف السـيطرة عليها .

ويعرف(**حامد زهران ،1997، 421**) الغضب بأنه وسيلة للتعامل مع البيئة المهددة ويتضمن استجابات طارئه وسلوكاً مضاداً لمثيرات التهديد ويصاحبه تغيرات فسيولوجية لإمداد الغدد بسلوك يناسب المواقف المهدده .

وتعرفه ليندا دافيدوف (Linda ,2002 , p.,1:2) بأنه انفعال يتميز بدرجة عالية من النشـــاط العصـبى السـمبثاوى وبشـعور قوى من عدم الرضـا سـببه خطأ وهمى أو حقيقى ومعنى ذلك أنه شعور وليس سلوك ويأخذ العديد من الأشكال مثل السخط والغيظ والحده والهياج.

بينما عرف (علاء الين كفافي، مايسـة النيال ،1997، 9) الغضـب بأنه انفعال يصـدر عن الفرد حيث التعرض إلى مواقف وأحداث معينة أو التعرض لإهانة أو لوما من شـــأنه أن يحط من قدره وله ردود فعل فسيولوجية وأخرى جسمية .

وعرفه (**إبراهيم عبدالخالق رؤوف،2002: 229**)بأنه اسـتعداد فطرى ،وتختلف أسـاليب التعبير عنه من فرد إلى آخر فمنها بالصراخ والضرب ، ومنها بالتهديد والشتم .

ويرى (**نزار مهدى الطائى 2005 ،64**) أنه حالة انفعالية تتحدد بوجود آثار فسـيولوجية ومعرفية وســلوكية تثيرها مواقف التهديد أو العدوان أو القمع أو ســوء المعاملة الوالدية أو عدم إدراك المواقف)

قدم اليس وصفا للغضب عام 1993من خلال المواصفات التالية :

- أن الغضب ينبع من الاعتقاد اللا عقلانى واللامنطقى .
- الغضـب انفعال قوى نوعا ما يميل إلى التدخل أو الامتداد إلى مجالات آخرى في حياة الإنسان ، فمعظم الناس عندما يغضبون يعبرون عن أنفسهم بطريقه عدائية بارتباطات لايشعرون بالغضب معها .
- الاكتئاب والقلق الناجمان عن التوتر المتزايد النابع من الغضب يمنع الآداءالفعال في نواحى آخرى من حياة الشخص .

- يمكن أن يخلق الغضب انفعالات سلبية من الأشخاص الآخرين ،تسبب بدورها الشعور بالنقد الشديد للنفس،ومع أشخاص آخرين يأخذ أشكال التحقير للذات .
- إن تكرار الغضب يمكن أن يخلق توترا صعبا داخل النفس وفي علاقة الإنسان بالآخرين

وتعرف(سناء محمد سليمان ،2007، 14)الغضب بأنه حالة انفعالية تشمل على مجموعة من الدرجات ، تبدأ بالغضب البسيط والاستثارة والضيق ، ثم تنتهى بالغضب الشديد المتمثل في العنف ،ويتسم سلوك الفرد بالهياج الشديد والصراخ والتدمير.

ثانيا :أبعاد الغضب :

ويحدد أحمد حمزة خمسة أبعاد لقياس الغضب عند المراهقين :-

1- مثيرات الغضب: هى العوامل التى تؤدى إلى غضب المراهقين سواء خاصة بالمدارس مثل نقد المدرس للمراهق بدون سبب أمام زملائه أو غيابه عن الحصص دون اعتذاراه عوامل خاصه بزملائه مثل محاولة بعض الزملاء تشتيت انتباهه أو الحديث معه بصوت عالٍ وقد تكون مثيرات الغضب ترجع إلى عوامل أسرية مثل عدم عدل الوالدين بينه وبين اخوته .

2- المشاعر المصاحبه للغضب :يصاحب الغضب العديد من المشاعر التى تنتاب الشخص الغاضب مثل الشعور بالإحباط والضيق والمشاعر العدائية والرغبة في العدوان سواء نحو الأشخاص أو الأشياء

3- الأعراض السيكوسوماتية : للغضب جوانب نفسية وآخرى جسمية وعادة مايوجد ترابط بين الجوانب النفسية والجسمية وهى ما يطلق عليها الأعراض السيكوسوماتية فعندما يغضب الشخص فهذا جانب نفسى وفي نفس الوقت يصاحبه جوانب جسمية مثل صعوبة في التنفس وسرعة في ضربات القلب وارتفاع في ضغط الدم ،فقد الشهية

4- الغضب الذاتى: هو مايحدث للشخص من انسحاب على ذاته أثناء الغضب وقد يوجه غضبه نحو ذاته كأن يقطع ملابسه أثناء الغضب أو خدش الوجه أو الضغط على الأسنان .

5- الغضب الخارجى : هو السلوك الظاهر الملاحظ أثناء غضب الشخص سواء كان ذلك بصورة لفظية مثل الصياح أو بصورة بدنية مثل العنف الموجه نحو الزملاء والآخرين .

6-حدة الغضب : نجد أن انفعال الغضب يتميز بصفة الشدة والحدة التى تختلف من شخص إلى آخر مثل فقدان السيطرة الكاملة على نفسه أثناء الغضب ، الشعور بأن الدم يغلى أو الشعور بالانفجار من الغضب .

ثالثاً: أنواع الغضب:

- أشار (علاء الدين كفافي،مايسة النيال ،2000، 15) إلى ان أنواع الغضب هى :-

1. الغضب المكبوح :وهو النوع الذى يكبحه الفرد داخل نفسه

2.الغضب التعبيرى : وهو الغضب الذى يعبر عن نفسه في صورة أعراض جسمية ويظهر على شكل صداع مثلا .

3. **الغضب الموجه نحو الخارج** :حيث يتمكنه الفرد من التعبير عنه خارجيا .

4. **الغضب الإيجابى** : وهو النوع الذى يدفعنا إلى ممارسة أفعال إيجابية حيث يكون حافزا للإنجاز والعمل بجدية .

5. **الغضب السلبى** :فيسبب هذا النوع من الغضب ضغطا على صاحبه وتظهر فيه الاضطرابات النفسجسمية كقرحة المعدة والصداع النصفي وأمراض القلب .

6. **الغضب الإشمئزازى** :حيث يعانى صاحبه من الشعور بالذنب ولوم الذات عقب نوبات الغضب التى اعترته ، ويلجأ الفرد في أحيان كثيرة إلى إنكاره

7.**غضب الإزاحة** :حيث يحول الفرد غضبه نحو شئ معين وهو يستخدم كميكانيزم دفاعى .

وقدم (إيكهارت وديفنباخير ،1995) تصنيفا مقترحا يتضمن فئات للغضب:-

- اضطراب التكيف المصحوب بمزاج الغضب
- والغضب الموقفي غير المصحوب بالعدوان
- واضطراب الغضب الموقفي المصحوب بالعدوان
- واضطراب الغضب العام المصحوب بالعدوان

كما وضعا (ايكهارت وديفنباخير ،1995) تصنيفا آخر للغضب يعتمد على أساليب التعبير عنه إلى:

1- التعبير الخارجى عن الغضب :حيث يعبر الأفراد بشكل سلبى عن غضبهم

2- التعبير الداخلى عن الغضب : ويميل فيه الشخص إلى كبت مشاعر الغضب والاحتفاظ بها

3- أسلوب التحكم في الغضب :وينشغل من يصنفون ضمن هذه الفئة عند تعبيرهم عن الغضب بأنهم يمارسون أنشطة مناسبة تعمل على تشتيت الغضب ومنها حل المشكلات والتوكيد والمهارات التفاوضية(Deffenbacher,et ,al,1996)

رابعاً- الأسباب والعوامل المثيرة للغضب :

ولقد أشار(طه عبدالعزيز حسين ، 2007 ،36)إلى ثلاث مكونات لانفعال الغضب والتى تتفاعل لتولد الغضب لدى الفرد.

أولا: المثيرات التى تعمل على استثارة الغضب ،وقد تكون هذه المثيرات ذات مصدر خارجى من البيئة الخارجية أو مصدر داخلى مرتبط بذات الفرد .

ثانيا : حالة الفرد قبل الغضب ، وتتضمن الحالة الجسمية والانفعالية والمعرفية والخصائص النفسية للفرد في الوقت الذى يتعرض فيه للإستفزاز .

ثالثا :تقييم وتفسير الفرد للمثيرات التى تستثير الغضب ، وقدرة الفرد على التعامل أو التكيف مع هذه المثيرات .

فيرى (أديب الخالدى (2001، 243)بان انفعال الغضب يرجع إلى عدة أسباب متعددة فهو ينتج عندما يتعرض الفرد لظروف الفشل والإحباط في تحقيق أهدافه وإشباع حاجته الأساسية، ويحدث انفعال الغضب نتيجة الاتكالية الزائدة التى يتصف بها سلوك بعض الأفراد عندما يواجهون موقفا يحتاج إلى المثابرة والإنجاز والاعتماد على النفس ويظهر انفعال الغضب من وجود الفرد في حالة صراع نفسى بين الإقدام والإحجام لتحقيق هدف مرغوب يسعى اليه ، كما يستثار انفعال الغضب لدى البعض من الناس بسبب شعوره بالغيرة من الآخرين .

وتذكر(ليندا دافيدوف ،2000 ، 121) أيضا عدد من الأسباب التى تؤدى إلى الغضب وهى كالآتى :(الإحباط -الصراع -الألم الجسدى - التقريع والإهانة والتهديد - وقد تلعب العوامل الوراثية في زيادة أو نقصان انفعال الغضب) .

كما قد يكون لأسلوب تفكير الفرد دور في تعرضه لانفعال الغضب فتكون الأسباب كالتالي :-

- التشويه في الاستنتاج ،مثل قراءة الأفكار والتفكير الانفعالي ، وهذه كلها تقود إلى تفسير الأحداث المحيطة بطريقة غير صحيحة .

- الخوف وعدم القدرة على تحمل الأحداث غير المرغوب فيها مثل الاستمرار في القول "لا أستطيع أن أتحمل ذلك"

-التوقع الحالى للحصول على متطلبات الفرد،وهذا يقود إلى عدم القدرة على تحمل حالات الإحباط والفشل

-التقييم العام للأشخاص الآخرين مثل تصنيف الآخر" بأنه سخيف وسئ" وهذه تجعل الفرد يغضب بسرعة .

كما أوضح (Ellis، 1977 ، 5) أن من ضمن مايثير غضب الفرد هو طريقة تفكيره فإذا كانت لا عقلانية فتكون السبب في إثارة الغضب فمثلا عندما يقول "أنا يجب ان أحصل على هذا العمل ، أنا لن أستطيع أن أعيش بدون هذا العمل، أنا لن أستطيع ان أحصل على ما أريده أبداً ، فالأفراد الذين يتمسكون بهذه الأفكار الاعقلانية يتوقعون لأنفسهم توقعات عالية وينتظرون من الغير أشياء كثيرة وعندما يصطدمون بأن هذه التوقعات لن تتحقق يصابون بخيبة الأمل والغضب

كما أشار(يوسف ميخائيل اسعد 1987 ،126) إلى ان هناك عدة مثيرات للغضب ضمنها الإهانة ،فتوجيه إهانة للفرد تحط من قدره فإنه يغضب بشدة.

ويحدد(محمد أحمد إبراهيم سعفان 2003 ،18) العوامل والموقف المثيرة للغضب قد تكون خارجية أو داخلية على النحو التالي:

أ-الضغوط البيئية :ومن أمثلة ذلك ضغوط البيئة الطبيعية مثل الضوضاء والتلوث وارتفاع درجات الحرارة وضغوط البيئة الشديدة مثل :مساحة المنزل أو ضيق مكان العمل أو الدراسة أو ازدحام المواصلات،وضغوط البيئة الثقافية الاجتماعية مثل سيطرة القيم الأخلاقية أو زيادة ضغوط الآخرين وسيطرتهم والتنافس على فرص العمل رغم ندرتها وعدم إشباع الحاجات وفوضى التحرر والمحافظة الصارمة وصعوبة ممارسة الحرية وإعاقة التعبير عن الإرادة

ب-المواقف المكروهة:ومن أمثلة ذلك الشعور بخيبة الأمل والتعرض بالتهديد من فقد عمل أو مركز اجتماعى ،نكران الجميل التعرف على العنف والعدوان والتعرض للوشاية والغيبة والتعرض للنقد الهدام خاصة في وجود الآخرين التعرض لأزمات صحية خاصة إذا كانت مزمنة مع صعوبة توفير الدواء وقلة احتمالات الشفاء .

ج- الفقدانات :ومن أمثلة ذلك فقد أشخاص مهمين لنا من الأهل والأقارب والأصدقاء ، فقد ممتلكات، فقد عمل ،فقد مركز اجتماعى ،فقد الأمن النفسى، والاجتماعى، والدينى، والاقتصادى .

د- عوامل مرتبطة بالعمل الزمنى والفروق بين الجنسين :ومن أمثلة ذلك إصرار الأباء على تربية الأبناء بأساليب تم تربيتهم عليها وفي المقابل رفض الأبناء لهذه الأساليب والصراع بين الأجيال بشكل عام واتهام الذكر، بالتخنث وعدم القدرة على تحمل المسئولية ،واتهام الأنثى بأنها عديمة القيمة أوأنها الجنس الاضعف وخاصة عندما يترتب على ذلك تقييد حريتها ومسئوليتها وفرض نظام صارم من القيود والأوامر وعندما تجد الأنثى ان المجتمع يحكم على الخطأ بمعيارين معيار للذكر يقلل به الخطا وآثاره ولا يتعدى الجزاء فيه عن لفت الانتباه أو التانيب ومعيار آخر للأنثى يضخم به خطا الأنثى وأثاره وقد يصل إلى الرفض والعقاب رغم عدم وجود تشريعات دينية أو قانونية تفرق بين خطا الذكر وخطا الأنثى

كما قدم (محمد السيد عبد الرحمن وفوقية حسن عبد الحميد ،1998 ،11: 13).تصنيفا لأسباب ومثيرات الغضب كالتالى:-

1- الظروف والعوامل الخارجية

وتعرف بالبواعث القريبة أو المدركة للغضب مثل العجز عن إشباع حاجة والإحباط والانزعاج والإهانات وغيرها ولكن هذه المثيرات قد تتشابه لدى أكثر من فرد ورغم ذلك يختلف تأثيرها الغاضب من فرد لآخر وهذا يعنى ان العوامل النابعة من ذات الفرد وتأويله للموقف المغضب لاتقل أهمية عن العوامل الخارجية ذاتها وعلى العموم يعد تقدير الفرد للضرر أو الخسارة (Damage) المترتبة على الحدث أهم العوامل المرتبطة بدرجة الغضب .

2- **العمليات الإدراكية والمعرفية** :

وتمثل هذه المحور الأساسى الذى تدور حول فكر المدرسة المعرفية في علم النفس حيث يرى "بيك" ان الناس ينفعلون تبعا للمعانى التى يسبغونها على الأحداث والتفسيرات الشخصية للأحدث تؤدى إلى استجابة انفعالية مختلفة للفرد الواحد في المواقف أو الأوقات المختلفة ، فالفكرة التى تصدر عن ذلك الشخص تعتبر محور التعامل المعرفي في التعامل مع الانفعالات والاضطرابات الانفعالية فالأشياء التى يعزو اليها الناس أهمية خاصة بالنسبة لهم تشكل ممتلكاتهم الشخصية أو مجالات نفوذهم وسيادتهم وفي منطقة المركز منها يقع مفهوم الذات وطبيعة الاستجابة الانفعالية التى تصدر عن ذلك الشخص تعتبر أول محور التعامل المعرفي مع الانفعالات والاضطرابات الانفعالية فالأشياء التى يعزو اليها الناس أهمية خاصة بالنسبة لهم تشكل ممتلكاتهم الشخصية أو مجالات نفوذهم وسيادتهم وفي منطقة المركز ومنها يقع مفهوم الذات وطبيعة الاستجابة الانفعالية للشخص أو اضطرابه الانفعالي تعتمد على ما إذا كان يدرك الأحداث على أنها إضافة إلى أو نقصان من أو تهديد أو إعاقة لمجال الملكية أو السيادة أو النفوذ الشخصى وعليه ينشأ الغضب من إدراك أن هناك هجوما مباشراً مقصودا يقع في الميدان الخاص بالفرد وينشأ أيضا من خرق القوانين أو القيم أو المعايير التى يؤمن بها الشخص فالشخص الغاضب يركز على الهجوم ويدركه إدراكا جادا ويركز على إدراك الخطأ الماثل في هذا الهجوم من تركيزه على أى جرح يصيبه

وينطلق اهتمام المعرفيين في تفسـيرهم للانفعال من مقولة" أبوقراط "إن البشـر لا ينزعجون من الأشـياء ذاتها ولكن من أفكارهم في تفسـير الأشـياء حيث تولد عمليتان إدراكيتان يعتقدون أنهما يؤثران في تفسير إثارة الغضب هما التوقعات والتقويمات(Expcectedness) أو تحديد القصد والنية(Intentionality) هذا بالإضـافة إلى الخسـارة والضـرر المترتبة على الحدث-BEN (Zur,H. &Brezntz,s,1991) ويقصـد بالتقويمات كل ما يرتبط بتفسـير أو تحليل المعنى للمواقف الراهنة والماضية إضافة إلى حكم الفرد على قدرته للتعامل بنجاح مع التهديد أو المطلب المفروض اما التوقعات في الاحتمالات الذاتية التى يراها الفرد والخاصـة بالحوادث أو المواقف السلبية .

وتلعب المحادثة الذاتية – بما تتضـمنه تقويمات وتوقعات – دورا فى الإثارة الذاتية فالمحادثة الذاتية العدوانية المشـحونة بالكراهية والبغضـاء والغضـب وتأججه واجترار الأفكار والخبرات الكريهة المقيتة تطيل من زمن الغضـب واسـتمراره أكثر من مدته العادية وعندما نذكر أنفسـنا بالحوادث المزعجة التى عشـناها فان المحادثة الذاتية تجدد طاقة الإثارة وتثيرها من هجوعها وكمونها ، وهكذا نرى ان محتوى ومضـمون المحادثة الذاتية للفرد يجب إخضـاعها للمعاينة والفحص لنتعرف على النوعيات والعناصـر الباعثة على الغضـب والتوتر وتزودنا بالمعلومات حول التركيب المعرفي الإدراكى للفرد في التعامل مع المواقف الباعثة على الإثارة والمحرضـة للتوتر والغضب .

كما تلعب العوامل العاطفية دورا إيجابيا لحدوث الغضـب فالفرد الذى يتصـف مزاجه بالجدية البالغة وفقدان روح المرح والنكته يكون أكثر ميلا للغضب والإنزعاج .

3 -ردود الفعل السلوكية :

قد تزيد أو تخفض ردود الأفعال التالية للغضب من صورة الغضب لدى الفرد فإذا ماحقق الغضب نتيجة إيجابية لدى الفرد كانت بمثابة تعزيز يجعل الفرد يميل إلى اســتخدامه في المواقف المماثلة أو غير المماثلة لاحقا ،أما إذا كانت ردود الأفعال اللاحقة غير معززة هنا يميل الفرد إلى أحد الأمور التالية :

- قمع الغضــب أو كبته إراديا وعدم إظهاره وينعكس ذلك في شــكل أعراض جســمية مرضية تأخذ شكلاً من أشكال الأمراض السيكوسوماتية أو الهيستيريا التحولية .
- تحويل الغضـــب إلى مصـــدر أقل أو نقل العدوان إلى موضـــع آخر فالمدرس الذى يغضــبه مدير المدرســة قد يصــب غضــبه على طلابه أو أحد العمال أو زوجته في المنزل .
- النكوص أى التحول إلى ممارسة سلوك أقلع عنه الفرد مرتبط بمنطقة شبقية وأوضح مثال لذلك عودة الكثير من المدخنين إلى الســيجارة بعد الأقلاع عنها عند تعرضـــهم لأى مواقف محبطة.

و يرى الباحث أن الغضـــب يحدث نتيجة تعرض الفرد للمثيرات والمواقف المختلفة عندما يدركها على أنها مواقف تهديد كتعرضـــه للإســـاءة أو الإهانة أو الظلم او الإحراج والســـخرية والإحباط وعدم التقدير أو الإعاقة عن تحقيقه للأهداف التى رسمها لنفسه ،إذ أن إدراكه للموقف هو مايثير لديه مشـــاعر الغضـــب من عدمه ،كما أن مخزونه المعرفى من الخبرات الســـلبية والإيجابة هو ما يضـــفى المعانى على هذه المواقف ويتوقف مقدار الغضـــب أيضـــا على مدى نجاحه فى إدارة ومواجهة مثل هذه المواقف فى السابق .

خامساً ـ النظريات المفسرة للغضب :

1-النظرية التحليلية :تعتبر نظرية التحليل النفسى أولى النظريات النفسية التى تناولت موضوع الغضب والسلوك العدوانى حيث ينبع السلوك العدوانى من النزعة تجاه الموت والتدمير وهو مايعرف بـ,Thnoetoes" ويؤكد فرويد أن التعبير عن الغضب بالعدوان ليس من الضرورى أن يخفض من حدة الغضب (إيما وليامز ،ربيكا يارلو ،11،2005)

وتعطى المدرسة التحليلية للانفعالات أهمية كبيرة حيث أشار فرويد عند تناوله الأعصبة والأمراض النفسية إلى أن الأعراض العصابية تنتج عن شحنات انفعالية حبيسة اتخذت مسارات شاذة للتعبير عنها أوأنها كُبتت فى الطفولة المبكرة لكن الكبت لا يقضى عليها بل يجعلها تحاول الفكاك فلا تجد سبيلا لذلك إلا الأمراض (فضيلة عرفات السبعاوى،108،2008).

2- النظرية السلوكية :ترى النظرية السلوكية أن الأفراد يستجيبون في المواقف على حسب التعلم السابق في المواقف المشابهة ،أنهم يتفاعلون كرد فعل على منبهات البيئة في أنماط السلوك التى تسلسل حافز استجابه ولم يعتقد المنظر السلوكى أن هذه الأنماط دائمة ولكنها يمكن أن تتغير من خلال خبرات التعلم الجديدة (Thompson & Rudolph,2000).

ووفقا للمنظرين السلوكيين فإن الاستجابة للغضب أو العدوان يمكن أن تتعلم تماما كما هى السلوكيات الآخرى وعلى وجه التحديد ،يتعلم الفرد الاستجابه بعدوانية على العقبات في البيئة لأن هذه الاستجابات تم تعزيزها (Adams,1973,155).

وكثير من السلوكيين يعتقدون أن التعلم وخصوصا تاريخ التعزيز والعقاب يزودنا بأفضل تفسير لسؤال هو لماذا تحدث السلوكيات العدوانية.؟.

وقد اقترح بيركوويترز (Bwerkowitz) نموذجا لهذا التفاعل الذى وصف فيه ثلاث مكونات :

- المكون الأول :يقترح أن نتائج الإحباط في الاستجابة العاطفيه هى التى تجعل الفرد يبدأ استعداده للميل إلى ردود الأفعال العدوانية
- المكون الثانى: هذا الاستعداد سوف يؤدى إلى السلوك العدوانى فقط عندما تكون الظروف مناسبة
- المكون الثالث المنبه المناسب يستند إلى وجود صلة أو ارتباط بين عقل الكائن الحى وبعض المحددات السابقة للعدوان. (Adams,1973p.156)

وبشكل أكثر تحديدا ، اقترح المنظرون أن خفض السلوكيات العدوانية يمكن أن يتحقق من خلال برنامج تعديل السلوك العدوانى التى تستخدم فنيات التعزيز المباشر ، التعاقد ،المهلة الزمنية، تكلفة الاستجابة ، النتائج المنطقية ، اقتصاديات البونات .

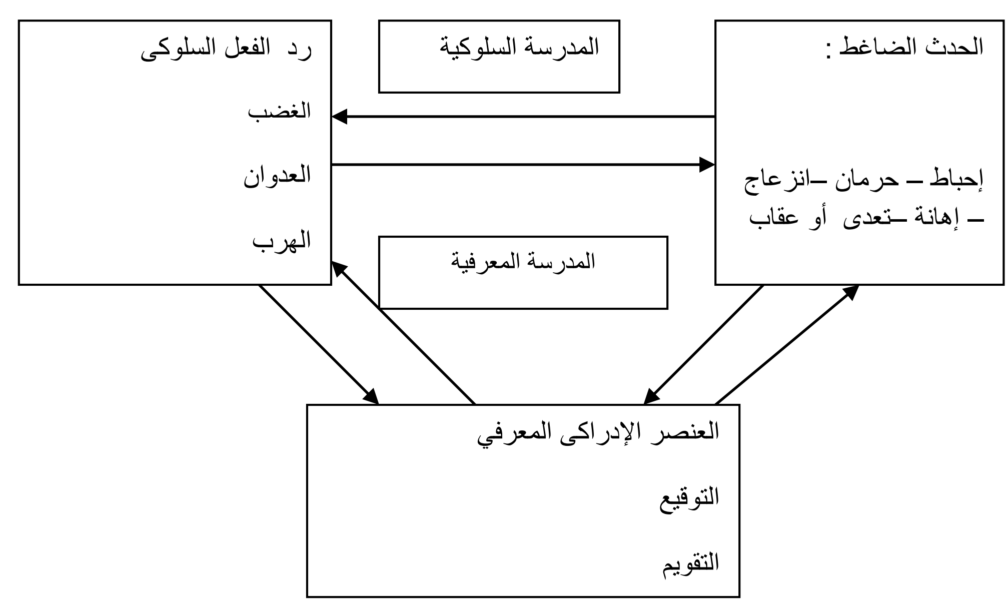
وقد درس المنظرون وعلماء النفس بعض أساليب تعديل السلوك السابق ذكرها وبخاصة تأثير العقاب وتكلفة الاستجابة في خفض العدوان لسنوات عديدة ، مع نتائج غير حاسمة بل ووجدوا أنه في بعض الأحيان يزداد السلوك العدوانى .لذلك فإنه توجه البرامج الآن هو التركيز على ضبط النفس والمهارات الاجتماعية والتى يمكن أن تساعد في تعديل الاستجابة (Adms ,1973,160)

2- النظرية البنائية المعرفية : (constructs approach) .يرى بياجيه (J. piaget) أن السلوك له وجهان عاطفي ومعرفي وليس هناك سلوك معرفي خالص أو عاطفي خالص ويعتقد أن تطور العاطفة يسير في الاتجاه الذي يسير فيه تطور الذكاء نفسه(Wadsworth, 1984: 32) كما أن الغضب يحصل من خلال امتصاص الخبرات المعرفية من بنى أو مخططات(Schemata)

ومن خلال التفاعل الاجتماعي وعندما يكون الانفعال في موقف يناقض أفكار الآخرين فإن هذا التناقض يولد حالة عدم اتزان ويقودهم هذا إلى السؤال عن تفكيرهم ,وعن طريق آدائه و في الاتصال الاجتماعي تتوحد الآراء الفردية ,أما في حالات عدم القدرة على ملائمة أفكار الفرد وانفعالاته داخل البيئة والافتقار إلى التفكير الاجتماعي فإن هذه العزلة أو عدم القدرة على امتصاص هذه الأفكار تدمر البناء المنطقي للأفكار وتؤدي إلى أفكار مرضية ناتجة عن عدم القدرة على الخضوع للتقاليد الاجتماعية ,ويفسر هوفمان الغضب على أنه استجابة بديلة لا إرادية للإشارات الانفعالية الصادرة من شخص آخر ,أي أن استثارة الانفعال لا ينتج عن استجابة لوضعه أو محيطة و بالذات ولكن استجابة إبدالية لوضع شخص آخر.

ويمكن توضيح الفرق بين اتجاه المدرسة السلوكية واتجاه المدرسة المعرفية من الرسم الاتى:.

شكل (1) الفرق بين اتجاه المدرسة السلوكية واتجاه المدرسة المعرفية



وتلعب التغذية الراجعة بين الحدث الضاغط ورد الفعل السلوكى دورا في خفض أو زيادة الغضب .

3- النظرية المعرفية السلوكية : Conitive Behavioral (CBT)

ترى أن المعرفة عامل وسيط بين الحدث واستجابة الفرد لهذا الحدث وقد افترض بيك Beck أن هناك ثلاثة عوامل العامل الأول :الثالوث المعرفي Congnitive triad والذى يصنف كيف تكون وجهة نظر الفرد السلبية للذات والعالم والمستقبل والعامل الثانى المخطط Schema والذى يصف الافتراضات الأساسية للفرد عن الحياة .هذه الافتراضات قد تشوه فكرة الفرد عن الواقع ويمكن ان تقود لتشكيل العامل الثالث وهو التشوهات المعرفيةCongnitive distrotions والتى هى تفسيرات الفرد حول البيئة .وتفاعل هذه العومل الثلاثة ومستوى الفهم والتشويه يؤدى بالفرد إلى انفعالات حول مواقف معينة (Beck,1979) .

واقترح نوفاكو Novaco فكرة الوساطة المعرفية خاصة فيما يتعلق بانفعال الغضب عن طريق تحديد ثلاث عناصر هى المعرفية والفسيولوجية والسلوكية والتى تؤدى إلى الغضب كرد فعل على الضغط .ويتميز الجانب المعرفي بكيفية تصورات أحد تفسيرات العوامل المسببة وتقييم المنبهات والاستفزازات في البيئة الاجتماعية . وهو يشير إلى تقييم المكون خاصة المنطقة التى تدخل في سلوك المراهقيين والتى يجب التركيز عليها .وهذا المكون يضغط على تقييم الفرد لاتجهاته عن الموقف الذى يؤدى إلى استجابة سلوكية . (Novaco,1985)

وهناك فرضية اقترحها دودج (Dodge) أطلق عليها تحيز العزو تشير إلى أن الأطفال العدوانيين يميلون إلى تفسير الأحداث سلبيا ، ويرون الآخرين كأعداء مما يؤدى إلى استجابة عدوانية على أى استفزاز هؤلاء الأفراد يرون الحدث حتى الأكثر حيادية بمثابة تهديد وانتقام. (Dodge,1990)

وبالتالى كان التوسع في هذه الفكرة ،فيما اقترح ثمبسون ورودولف (Thompson &,Rudolph) بما يسمى دائرة التفكير العقلانى ، والذى تقود فيه الأفكار اللاعقلانية الفرد إلى كراهية النفس ،والسلوك الهدام ، وكراهية للآخرين مما يؤدى في نهاية المطاف بالآخرين إلى التصرف بصورة لا عقلانية تجاه الفرد مما يسبب تكرار دائرة التفكير غير العقلانى . (Thompson &,Rudolph ,2000)

ويرى لارسـون (Larson)أن التدخلات المعرفية السـلوكية تفيد الطلاب ذوى مشـكلات التحكم في الغضـب لأن هؤلاء الطلاب يفتقرون عادة إلى المهارات المعرفية والسـلوكية المطلوبة للفعل المناسب والاستجابة الإيجابية لبرنامج التعزيز والعقاب بالمدارس . (Larson ,1994)

والعلاج المعرفي السـلوكى يركز على كيفية إعادة هيكلة المعارف لإنتاج المزيد من السـلوكيات المناسبة وفيما يلى أهداف التداخلات المعرفية السلوكية

هذه الطريقة تتكون من خبرات تعليمية محددة للغاية لتعليم المريض العمليات التالية :

1- لرصد الأفكار التلقائية السلبية .

2- للتعرف على الصلات بين المعرفة والتاثير والسلوك

3- لواقع بديل أكثر توجها نحو التفسيرات لهذه المعرفة المنحازة

4- لتعلم كيفية تحديد وتغيير المعتقدات المفككة التى تهيئه لتشويه تجاربه Beck)
,Rush,Shaw&Emry,1979,4)

وتسـتفيد تداخلات العلاج المعرفي السـلوكى من(لعب الدور ، التدريب على الاسـترخاء وحل المشـكلات وتوكيد الذات ، والواجبات المنزلية وإعادة تنظيم المنبهات النفسية للغضـب) .والتفكير مستقبلا في تعلم هذه المهارات .

و هناك العديد من الدراسات التى أجريت لمعرفة فاعلية المجموعات المعرفية السلوكية في التحكم في الغضب في مجموعة منوعة من السكان من الأطفال بما في ذلك أطفال المدارس العدوانين

(Escamila ,1998)

وتم تلخيص آثار هذه الدراسات ذات الصلة بواسطة اثنين من التحليلات التحويلية حيث استعرض تافرات (Tafrate) بعد 20 عاما من البحث في التدخل المعرفي السـلوكى للتحكم في الغضـب ووجد أن هناك علاجات محددة كانت فعالة بشـكل خاص في مسـاعدة الأفراد على التحكم في الغضـب . ووجد أن التدخلات التى كانت تسـتهدف الأفراد مثل :المهارات السـلوكية كانت أكثر فاعلية .(Tafrate,1995)

وقام بريك وفرنـانـديز (Beck &Ferdenandes) بتحليل دراســات أجريت عبر 20 عام من البحث ووجد تأثير العلاج المعرفي السلوكى أظهر انخفاضـا أكبر فى الغضـب بنسـبة 76% من تلك التى لم يتم علاجها ، وخلص الباحثان إلى أن تدخلات العلاج المعرفي السلوكى تؤدى عموما إلى مكاسب متوسطة . (Beck &Ferdenandes,1998)

4- النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية :REBT

النظرية العقلانية الانفعالية السـلوكية هى تصـور معين من النظرية المعرفية السـلوكية ، والتى تميل إلى التركيز أكثر على الجوانب السـلوكية ، بالرغم من أن الجانب المعرفي أيضـا يعتبر في غاية الأهمية (Thompathon &Redolph,2000).

وذكر (Ellis 1977، 22) مؤسـس نظرية العلاج العقلانى الانفعالي السـلوكى أن هناك بعض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالغضب وهى :

- كم كان شيئا فظيعا أن تعاملنى بهذه الطريق الظالمة
- لا أستطيع أن أتحمل معاملتك لى بهذه الطريقة الغير عادلة
- لا ينبغى أن تعاملنى بهذه الطريقة لأنك تعاملنى بهذه الطريقة فأنت شـخص يستحق العقاب .

ويرى (اليس 1977، 3)أن الغضـب ينشـأ بسـبب المشـكلات والعقبات التى يواجهها الفرد وتمنعه من الوصول إلى أهدافه ، وقد حدد اليس ثلاث بدائل للتعامل مع الغضب وهى :

1- **كبت الغضب:** فهو لن يفيد بل يضر الفرد ويصيبه بالأمراض مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم والقلب

2-**التعبير الحر عن الغضب:** وهذا يسبب للفرد مشكلات

3-**التعبير عن الغضب بشكل بناء:** فيعبر الفرد عن غضبه بشكل ناضج فيستمع غيره لوجهة نظره ويقتنع برأيه

ومن ضمن أساليب التفكير اللاعقلانى المرتبطة بالغضب :

المبالغة :فيميل الفرد في المبالغة لإدراك الأمور والخبرات الواقعية وإخفاء الدلالات المبالغ فيها كتصور الخطر ،وهذا يميز الأشخاص المصابين بالقلق حيث يبالغ الفرد في تفسير الموقف مما يؤدى إلى إثارة مشاعر الخوف والتوتر فيتوقع الفرد الشر لنفسه ولأسرته وهذا مايسمى التهويل وينبغى على الفرد مجاهدة نفسه على الإدراك الموضوعى للأحداث دون تهويل أو مبالغة.

التعميم الزائد :حيث يعمم الفرد النتائج التى لا تعتمد على تفكير دقيق والتى عادة ما تقوم على الملاحظة الفردية مثل "أنا فشلت في الاختبار "ويكون التعميم في شكل "أنا عادة ما أفشل ، أنا لا أمتلك القدرة على النجاح .

أخطاء العزو: فيرجع الفرد مشكلاته واستنتاجاته ودوافعه إلى الآخرين وإلى الأحداث الخارجية وإلى حالته النفسية وهذا العزو يؤثر في سلوكه وانفعالاته وخاصة عندما يكون قائما على إدراكات خادعة ومضللة الأمر الذى قد يؤدى إلى نشوء اضطراب انفعالى قائم على هذا العزو الخاطئ (اليس ،1977، 20).

و يرى البرت اليس -(مؤسس النظرية)- وقد أسس نظريته على فلسفة ابكتيتوس .ان ما يزعج الرجال ليس الأحداث إنما حكمهم على الأحداث وتتبنى النظرية أربعة مبادئ أساسية :

-الأفراد هم المسؤولون عن انفعالاتهم وأفعالهم .

-الأفكار اللاعقلانية تؤدى إلى الإضرار بالانفعالات والسلوكيات الوظيفية

- إنه من الممكن تعلم وجهات نظر واقعية واستيعابها بالممارسة الواقع المؤسس على وجهة نظر سليمة ، وبالتالى سوف يسهل تقبل الذات والرضا عن الحياه .

- من أجل تطوير هذا الواقع على وجهة نظر ســـليمـة ،يكون عميل العلاج العقلانى الانفعالي الســـلوكى أول من يبين كيف ان المعتقدات ووجهات النظر اللاعقلانية تؤدى إلى عواقب مختلفة وظيفيا ومن ثم تعلم كيفية استبدال هذه المعتقدات ووجهات النظر اللاعقلانية بالعقلانية

والعلاج العقلانى الانفعالي السلوكى يتناول على وجه الخصوص نمو الغضب ويعتبر أن هذا الانفعال يبدا فسيولوجيا فقط بعد مشاعر الغضب التى يتم انشؤها معرفيا (Bernard,1984)

ففي وصف انفعال الغضب السوى والذى لايكون شديدا بما يفضى للتسبب في ضائقة كبيرة للفرد ويساعد في تحقيق الأهداف والغضب الغير سوى والذى لايسمح ببلوغ الهدف الذى يجب إنجازه أنه يوضح الفرق المهم جدا وهو أن الغضب السوى يتماشى مع الواقع في حين أن الغضب غير السوى يؤدى إلى تغيير وتشويه الحقيقة .(Ellis,1977).

كما أوضح (محروس الشناوى ،عبد الغفار الدماطى 1993 ،214)أن هناك ثلاثة فروض أساسية لنظرية العلاج العقلانى الانفعالي السلوكى لنظرية البرت اليس وهى :

- أن التفكير والانفعال بينهما صلة وثيقة
- درجة الصلة بين الانفعال والتفكير قوية جدا فهما متلازمان
- كلا من التفكير والانفعال يميلان إلى أن يكون في صورة حديث ذاتى أو عبارات داخلية وهذه العبارات قادرة على تعديل الانفعالات .

واشار ماكفاى (McVey) إلى ان الدراسات التى استخدمت (REBT)لخفض الغضب والعدوان والتى اطلع عليها كان كانت فعالة نسبيا للبالغين على الرغم من أن أغلب الدراسات تقوم على العلاج الفردى ودراسة حالة واحده واشتملت النتائج الإيجابية للعلاج العقلانى الانفعالي السلوكى على الغضب والعدوان للبالغين على خفض شدة الصدمة (McVey,2000).

إن اثنين من التحليلات التى أجريت لمعرفة فاعلية (REBT) لدى الشباب وإحدى الدراسات التى أجريت بواسطة جوسيت وأوبراين (Gossette& O'Brien)عام 1993 اختبرت 33 مستخلصا غير منشور لتحديد ما إذا كان التغيير في المعتقدات اللاعقلانية يؤدى إلى تغيير السلوك ومن اجمال278 مستخلصا تم فيهم المقارنة بين (REBT) ومعالجات آخرى أشارت النتائج إلى ان 25% من الدراسات بينت نتائج إيجابية لـــ(REBT).

وعلى أى حال فقد راجع هاجزلر وبرنارد(Hajzlr & Bernard) 46 دراســة منشــورة ومســتخلصــات رســائل دكتوراه غير منشــورة عن فاعلية التعليم الانفعالي العقلانى (REBT) للشباب ووجدا نمطا مختلفا من النتائج

فقد وجدا نقصا في اللاعقلانية في أكثر من 88% من الدراسات وزيادة وجهة الضبط الداخلية في 71% من الدراســات ونقصــا في القلق في 80%من الدراســات ، والفاعلية لزيادة تقدير الذات ونقصا للمشكلات السلوكية في 50 % من الدراسات (Hajzlr & Bernard,1991)

كما أشــارت دراســة كل من (Morris ,1993)موريس و, وبلوك (Block,1991) إلى فاعلية (REBT) في الحد من الغضب والعدوان لدى الشباب (Zelie,Stone &Leher,1980)

ويشير فيلندر (Feindler,1991)إلى أن الاعتقاد الشائع بأن التدخل المعرفي يصعب تعميمه لان التغير المعرفي ليس حالة محددة ورغم أن تغير المعرفة هو دائم وسوف يؤثر في جميع الظروف التى تواجه الفرد فهذا ليس هو الحال في برامج التدريب على التحكم في الغضـــب في النظرية الســلوكية المعرفية لمن يعانون من هذه المشــكلات ولم توضــح برامج التدريب أن التعميم عبر المواقف والأوضاع على نحو فعال وبالتالي يقترح فيندلر استراتيجيات لتحسين التثبيت والتعميم ، أحد هذه الاقتراحات هو اســتخدام حالات العلاج الجماعى والتى فيها يمكن ان يســتفيد الأفراد من لعب دور ســـيناريوهات واقع الحياه وفائدة آخرى للعلاج الجماعى على العلاج الفردى هو ان الموقف الجماعى سيكون أكثر قربا من خبرات الأفراد في العالم الحقيقى (مثل الصراع ،التواصل البينشخصى ،ديناميات الجماعة) .

سادساً- الآثار السلبية للغضب:

يشير أفريل إلى ان الغضب من الانفعالات السلبية في حدود الخبرة الذاتية والتقييم الاجتماعى له عواقب سـلبية تؤثر على الفرد والمجتمع فهو دافع للعدوان وهذا الدافع يمكن منعه غالباً وتحويله عن مجال الإدراك من جانب الشخص الغاضب أو يتحول إلى عكسه

وأوضـح(أحمد عزت راجح 1999، 178)إلى أن الانفعالات الثائرة لها آثار ضـارة على الوظائف العقلية فالانفعالات الشـديدة تشـوه الإدراك وتعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ،وتضعف القدرة على التذكر والتعلم وتشل سيطرة الإرادة مما يجعل سلوك الفرد يتحول إلى سلوك غير مهذب ، كما أن انفعال الغضب الثائر يؤدى إلى تشويه الإدراك فالشخص الغاضـب لايرى في خصـمه إلاعيوبه ولا يسـمع في كلامه الإهانات موجهه اليه كما أن حالات الغضـب الشـديد تجعل بعض الناس يتحدثون بلهجه بها الفاظ بذيئه فالانفعال ينكص باللغة إلى المستوى الطفلى .

يعوق الغضـب النمو السـوى للفرد فى كل من المعرفة ،والوجدان ،والخبرة باعتبارها أبعاد لنمو الشخصية كما أن الغضب الشديد له آثاره السلبية على التوافق النفسى والتوافق الاجتماعى للفرد كما يؤدى الى تفكك الروابط الاجتماعية ،والعلاقات الشـخصـية المتبادلة ،ويؤدى إلى الشـعور بعدم احترام الفرد لنفسـه وعدم احترام الآخرين له وقد يؤدى فى النهاية إلى صـراعات نفسـية وشخصية تصعب إزالتها ومنها على سبيل المثال الاضطرابات السيكوسوماتية .

كما أن انفعال الغضب له عواقب اجتماعية عديدة متمثلة فى ضعف ونقص المهارات الاجتماعية ، وانطباعات سلبية قد يكون منها ما يكونه الفرد من عداء وعداوة نحو الشخص دائم التعبير عن غضبه ،وقد أشارت الدراسات إلى خطورة كل من الغضب والتوتر على صحة الفرد البدنية من حيث خفضـها لنظام مناعة الجسـم وجعله أكثر عرضـه للأمراض وزيادة مسـتويات الدهون فى الجسم وزيادة احتمالات الخطر من الوفاة بسبب القلب (Suinn,2001).

كما أن الصـورة السـلبية للغضـب تؤدى إلى تعقيدات اجتماعية ونفسـية أكبر وتؤدى إلى مشـكلات صـحية كاضـطرابات ضـغط الدم والتنفس وعدم انتظام ضـربات القلب كما تؤدى إلى صـعوبات ذهنية كضــغف التذكر ، وحالة عقلية تســهم فى تشــتيت الانتباه للتفاصــيل اللازمة لحل المواقف وتحريف الإدراك وأن المواقف المثيرة للغضـــب تزيد من احتمال اللجوء للعنف والعدوانية وتزيد من احتمالات الموت المبكر والأمراض الجسمية .(Siegman& Smith,1994).

سابعاً- علاقة انفعال الغضب بالعنف والعدوان:

يذهب معظم علماء النفس على أن الغضـــب والرغبة في العدوان ينشـــآن عن الوقوف في وجه بعض أنواع النشاط الذي يرمي إلى هدف معين، وفي هذه الحالة يستجيب الإنسان انفعاليا للموقف فيعبئ قواه ويقوم بنشـــاط يهدف للتغلب على ما اعترض الوصـــول إلى هدفه من عقبات(محمد مصطفي زيدان ،1984 ، 112).

فالغضب هو عنصر هام يسبق العدوان وله علاقة تأثيرات متبادلة مع العدوان، فهذه العلاقة السببية الثنائية الاتجاه تعني أن مستوى الغضب يؤثر على درجة العدوان والعكس أيضا.(اديب الخالدى ،2001، 246).

ولهذا يتداخل مفهوما الغضب والعدوان في أحيان كثيرة، بحيث يستخدمان بمعنى واحد أو كمترادفين سواء في الحديث عن مسبباتهما أو مترتباتهما، بل ويستخدمان بالتبادل في أحيان آخرى، ولكن الواقع أنهما مفهومان متمايزان نظريا وإجرائيا، وإن كانا على علاقة وثيقة ببعضهما، فالغضب أحد الانفعالات أو المشاعر العدوانية، بينما العدوان سلوك صريح، لا يعكس دائما مشاعرنا الداخلية، لأن المجتمع يثبط كافة أشكال السلوك العدواني ويضع قيودا تمنع مشاعر الغضب من الترجمة إلى سلوك عدواني صريح . (معتز سيد عبدالله ، محمد عبد اللطيف خليفة ،2001، 657 -658).

وتذكر(ليندا دافيدوف ،2000 ،119)انه غالباً ما يكون الغضب مصحوبا برغبة في الثأر عن طريق العدوان، ولكن ليس من الضروري أن يتلازم الغضب والعدوان، حيث إنه يمكن أن يؤدي الغضب إلى سلوك صامت أو إلى الانسحاب أو إلى الانهيار أو إلى سلوك بناء، والعدوان بدوره يمكن أن يحدث نتيجة للبواعث دون أن يكون هناك غضب سابق .فالعدوان ليس الوسيلة الوحيدة لتهدئة الغضب، فقد بينت الأبحاث التي أجراها جاك هوكانسون وزملاؤه أن معتقدات الفرد تؤثر على نوعية الأسلوب الذي يتبعه ليقلل من التوتر المصاحب للغضب. (ليندا دافيدوف ،2000 ،119).

و تشــير(آمال عبدالســميع باظة ،2012،27،28) إلى ان الغضــب أحد مكونات العدوانية حيث وضــعه "ارنولد بص" (1992) ضــمن بنود مقياس العدوانية حيث يفترض أن الافراد ذى درجة رد الفعل العالية يظهر عليهم غيظا ومعاناة شديدة لنفس المثير الذى يستجيب له الاخرون استجابة معتدلة وبهذا الغضب تزداد القابلية للاستجابة العدوانية .

ويميز (صبحى عبدالفتاح الكفورى ،2005،7)بين الغضب والعدوان مشيرا إلى أن الغضب حالة انفعالية بينما يعرف العنف كسلوك واسع من السلوكيات السلبية .حيث يرتبط الغضب بأشكال عديدة للعدوان.

ويتفق الباحث مع الأراء السابقة فيرى أن الغضب "انفعال" قد تستتبعه فى حالاته الشديدة والحادة سلوكيات تتسم بالحدة والعنف ،بينما العنف "سلوك" قد ينتج عن حالات الغضب الشديدة ،كما أن التصرفات العنيفة تؤدى الى تزايد واحتدام هذا الانفعال فالعلاقة بينهما تبادلية دائرية ويغذى كل منهما الآخر .

ويرى الباحث أن البحث عن سبل ووسائل ضبط وإدارة الغضب صار ضرورة إرشادية نظرا لما يستتبع انفعال الغضب الشديد من آثار سلبية سواء على المستوى السلوكى من كون الغضب مبعثاً وسبباً أساسيا فى حدوث العنف ونشأة العداوة والنزاعات والصراعات مما يؤثر على البيئة الاجتماعية للأفراد ويؤثر على مدى توافقهم الاجتماعى والنفسى فى مجتمعهم ، أو على المستوى الصحى نظراً لما قد يسببه كبت الغضب من العديد من الأثار النفسية والجسمية التى تؤثر على الصحة النفسية للأفراد وعلى مناعة الجسم ومقاومته للأمراض قد تصل عاقبتها للوفاه.

ثامناً- إدارة انفعال الغضب :Amger Menegement

يشير مصطلح إدارة الغضب بوجه عام إلى مجموعة من الفنيات العلاجية النفسية التى تستخدم مع الأفراد ذوى مشكلة الغضب المفرط والذين لا يستطيعون التحكم في الغضب لديهم بحيث يمكن مساعدتهم أيضا على تعلم كيفية فهم وإدارة مشاعرهم وانفعالاتهم وتزويدهم بالمعلومات والمهارات والفنيات التى تمكنهم من التعامل مع المواقف المثيرة للغضب بإيجابية وطريقة ملائمة اجتماعيا (طه عبد العظيم حسين 2007، 114).

بينما (عرفه صبحى الكفورى ،2004، 5) بأنه تعليم الفرد السيطرة على انفعال الغضب بحيث يستطيع التعبير عن غضبه بصورة أكثر فاعلية تجعله أقل عدوانية ويتعامل مع الآخرين بطريقة أكثر إيجابية وذلك من خلال مساعدته على زيادة الوعى بانفعال الغضب ومصادره وتحسين مهارات حل المشكلات لديهم .

وتعرف (إسهام ابو بكر عثمان، 2017،319) أساليب إدارة الغضب بأنها مجموعة من الانماط السلوكية التى تهدف الى إحداث تغيير فى أفكار الفرد وسلوكياته والتحكم فى ردود أفعاله تجاه مواقف مثيرة للغضب بطريقة إيجابية وملائمة للمجتمع.

ويرى الباحث ان التعريفات السابقة قد اتفقت جميعها على مسلمة مفادها أن مصطلح إدارة الغضب يشير الى درجة من الضبط والسيطرة على هذا الانفعال الذى قد تؤدى زيادته لأفعال تتسم بالعنف والعدوانية فإدارة الغضب لا تعنى القضاء على هذا الانفعال ولا كبته ليصاب الإنسان بالأمراض النفسية والعضوية بقدر ما تشير إلى نوع من التنظيم الذى يكسب الفرد طرقا أكثر مناسبة وأكثر مقبولية لدى الآخرين من خلال بعض الأساليب والوسائل التى يتعلمها ويكتسبها الفرد .

ويعرف الباحث إدارة الغضب قدرة المراهق على التحكم فى مشاعر الغضب واستعادة الهدوء والتحررر من مشاعر الحنق والكدر عند مواجهة مواقف الاستثارة والإهانة والإساءة معبراً عن غضبه بشكل مقبول ومتحرراً من الرغبة فى الانتقام والعنف .

ومما لاشك فيه أن التحكم في انفعال الغضب لا يأتى فجأه كما أنه لاتوجد عصا سحرية يمكن استخدامها لضبط الغضب بل لابد من التدريب والمران مع التحلى بالصبر والتسامح ويكون ذلك من الطفولة الأولى وهنا يبرز دور الآباء والأمهات في تربية أبنائهم فيجب عليهم أن يفهموا الأسباب التى تثير غضب أبنائهم وان يعملوا جاهدين على إبعاد هذه الأسباب (عبدالله عبدالحى موسى 323،1988).

فلا يمكن لأى شخص أن يتجنب جميع الأشياء التى تثير غضبه ولكنه بدلا عن ذلك يستطيع أن يتحكم في ردود فعله في حالة الغضب، ويحول غضبه إلى شيء إيجابي وبناء، فاتخاذالقرار بأن نغضب، يتوقف بشكل عام على نوع المشكلة التي نواجهها، وحجمها، ومدى تأثيرها علينا.

ويعتبر العالم السيكولوجي نوفاكو من الرواد الأوائل في مضمار الدراسات التجريبية عن تأثيرالمعالجات المعرفية على تنظيم الغضب، إذ توصل إلى نتيجة عامة تفيد بأن المداخلات العلاجيةالمعرفية بدت وسائل فعالة في إضعاف الغضب وإخماده أكثر من تأثير المعالجة الإسترخائية .

(اديب الخالدى ،2001 ،245) .

(أوضح علاء الدين كفافي ، مايسة النيال 2000، 24)ان التوعية المسبقة لأى موقف يتعرض له الفرد ويتوقع أن يزيد فيه انفعاله لها دور هام في خفض الغضب لديه .

أشار كلينيك إلى استراتيجيات أساسية تساعد على خفض التوتر وحالة عدم الاتزان التى تصيب الفرد وهى:(استخدام نظم الدعم ،حل المشكلات ،الاسترخاء الذاتى ،التمارين الرياضية ،مكافئة الذات ،الضبط الذاتى ،الحديث الذاتى خلال التحديات)(أشواق جرجس ،2013 ،183).

فالتدريب على إدارة الغضب تأثير إيجابي على خفض سلوك العنف والعدوان وزيادة تقدير الذات والتعبير عن الانفعالات بطر يقة ملائمة، وفي التدريب على إدارة الغضب يتعلم الفرد استراتيجيات هامة مثل :مهارات حل المشكلات التي تمكنه من التحكم في غضبه عند مواجهة الصراع.(حسين طه عبد العظيم ،2007 ، 116).

كما أنه إذا لم يتم التعبير عن الغضب خارجيا لأي سبب من الأسباب فإنه سيتحول داخليا إلى مشـــاعر الاكتئاب والذنب والخجل والقلق أو البلادة (معتز ســـيد عبدالله ، عبد اللطيف خليفة ،2001، 658).

وقد أشار طه عبدالعظيم حسين (2007 ،117-118)إلى أن معظم برامج إدارة الغضب تتضمن ثلاث مراحل أساسية ، وهى كالتالي :

أولا :الإعداد المعرفي:

وفي هذه المرحلة يتم التركيز على تعليم الأفراد المشاركين في برامج إدارة الغضب أسباب الغضب والمكونات المعرفية والانفعالية والسلوكية للغضب والنتائج المترتبة عليه.

ثانيا :اكتساب المهارة:

وفي هذه المرحلة يتم تدريب الأفراد على تعلم مهارات المواجهة مثل التعليمات الذاتية والتدريب على حل المشكلات والتدريب على الاسترخاء والتدريب على المهارات الاجتماعية وذلك من خلال تعليم الأفراد مجموعة من الاستجابات الاجتماعية التوافقية الإيجابية التى يمكنهم القيام بها عندما يواجهون بمواقف استفزازية أو إحباطية تستثير الغضب لديهم كما أن التدريب التوكيدى يتيح للأفراد التدريب على حصيلة من السلوكيات الجديدة التى تساعدهم على حل الصراعات بطرق ملائمة ومقبولة .

ثالثا :تطبيق التدريب:

حيث يتم ممارسة وتطبيق المهارات التي تعلمها الفرد وذلك من خلال لعب الأدوار في الواقع.الحي أو على مستوى التخيل.

في حين يشير (عصام نجيب محمود ،2001، 150) إلى عدد من الاستراتيجيات يمكن اتباعها للتخلص من انفعال الغضب وهى كالتالي :(1- فهم دوافع الفرد ومراعاتها.2- تدريب الفرد على طرق حل المشكلات -3-التدريب على التعاون.-4-تجنب فرض القيود على الأفراد دون مبرر- -5تغيير الحالة النفسي).

كما توجد بعض القواعد التي يمكن من خلالها التحكم في الانفعالات بصورة عامة، وانفعال الغضب بصورة خاصة وهى كالتالي :

- تصريف الانفعالات بأعمال مفيدة، فالانفعالات تولد في الجسم طاقة زائدة تساعد الشخص في إنجاز أعمال مهمة في حياته إذا أحسن الاستفادة منها.
- تزويد الشخص بمعلوما ت ومعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال بهدف مساعدته على تخفيض شدة الانفعال، والتغلب على ما يصاحبه من اضطراب.
- البحث عن استجابات معارضة لاستجابة الانفعال(الكف بالنقيض.)
- عدم تركيز الشخص على الأشياء المثيرة للانفعال، فالشخص الذي لا يستطيع التحكم في

انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية في الشيء مصدر الانفعال، فإنه يمكنه أن يغيراهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء المهمة التي تساعده على الهدوء.

- عدم إصدار الأحكام على الأمور المهمة في حياة الإنسان أثناء فترة الانفعالات، لأن الشخص يكون في حالة عدم استقرار أثناء الانفعالات، وبالتالي تكون رؤيته للأمور والحكم عليها غير صحيحة.(أحمد محمد الزعبى ،2012، 187).

ويرى الباحث أن القدرة على إدارة الغضب والتحكم فيه كى لايتحول الى سلوك عنيف وأفعال عدوانية يمكن ان تكتسب من خلال تنمية بعض المهارات المعرفية والوجدانية والسلوكية كمهارات العفو عند المقدرة ،والتعاطف والتفهم والتى تستوجب أن يأخذ الفرد منظور المسئ ويضع نفسه فى مكانه فى مواقف الإساءة وما يتضمنه ذلك من مراقبة للأفكار السلبية حول المسئ والإساءة وكيفية استبدال تلك الأفكار السلبية بأفكار إيجابية أكثر منطقية ،كما تتضمن مهارات توكيدية تمكن الفرد من التعبير عن نفسه فى مواقف الرفض والمعارضة و التهديد ، ومهارات حل المشكلات والمواجهة المركزة على الحل المشكلات وإيجاد اكبر قدر من الحلول للمواقف المعقدة ومواقف الإحباط والإعاقة ،وتعلم بعض المهارات والأنشطة الهادفة التي يمكن أن تعمل على تبديد الغضب (كالاسترخاء او ممارسة الأنشطة الرياضية والهوايات).

تاسعاً- دراسات تناولت الغضب و متغيرات الدراسة:

1-عبد الباسط متولى خضر 2000 "فعالية الإرشاد النفسي الديني والتدريب على المهارات الاجتماعية والدمج بينهما في خفض حدة الغضب لعينة من المراهقين"

هدفت لاختبار فاعلية برنامج إرشـــادي دينى وبرنامج تدريبى لتنمية المهارات الاجتماعية في خفض الغضب لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوى اشتملت عينة الدراسة المبدئية على 200 طالبا من طلاب الصف الأول الثانوى جميعهم من الذكور الذين أكلموا الاجابة على اختبار الغضب كسمة وقد تكونت العينة من 40 طالبا تم اختيارهم بناء على درجاتهم في مقياس الغضب كســمة لســبيلبرجر ولندن وتم توزيعهم إلى أربعة مجموعات متســاوية المجموعة الأولى تلقت برنامجا إرشــاديا دينيا والمجموعة الثانية تلقت برنامجا تدريبيا على المهارات الاجتماعية وتلقت المجموعة الثالثة تدريبا مزدوجا على البرنامجين ولم تتلق المجموعة الرابعة الضابطة أى تدريب وتم تطبيق البرامج بمعدل جلستين إسبوعيا لكل مجموعة ومدة الجلسة 45 دقيقة واستخدم الباحث الفنيات الاتية : المحاضــرة النمذجة لعب الدور والتعزيز .كشــفت الدراســة عن فاعلية برنامج اللإرشــاد الدينى والمهارات الاجتماعية بينما جاء التدريب المزدوج في المقدمة من حيث الفاعلية يليه برنامج الإرشاد الدينى ثم برنامج المهارات الاجتماعية .

2- دراســة Öz & Aysan,2001) بعنوان "برنامج تدريبى لتنمية مهارات التواصــل واستراتيجيات إدارة الغضب لدى المراهقين".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر التدريب على استرتيجيات إدارة الغضب ومهارات التواصل لدى المراهقين تكونت عينة الدراســة من60 طالبا تراوحت أعمارهم بين (15 -16) ســنة ، استخدمت الدراسة استبانة التعبير عن الغضب، كسمة وكحالة، ومقياس مهارات التواصل لدى المراهقين، تم تقسـيم العينة إلى مجموعتين ضــابطة وتجريبية تلقت المجموعة التجريبية تدريبا على إدارة الغضب لمدة ستة أسابيع بينما لم تتلق المجموعة الضابطة أى تدريب. أظهرت نتائج الدراســة وجود فروق ذات دلالة إحصــائية في خفض غضــب الحالة لدى المجموعة التجريبية. وازدياد مهارات التواصل وضبط القلق بالمقارنة بالمجموعة الضابطة.

3- دراسة كيسكان (Kyskan ,2001) بعنوان "فاعلية برنامج معرفى سلوكى لإدارة الغضب وخفض العدوان لدى المراهقين" .

هدفت الدراســـة إلى تقييم برنامج لإدارة الغضـــب لدى المراهقين من خلال تقييم فاعلية برنامج لإكساب المهارات المعرفية السلوكية للمراهقين الذين يظهرون سلوكيات عدوانية ، تكونت العينة من 20 من المراهقين تم تقســـيمهم بالتســـاوى بين مجموعة تجريبية ومجموعة ضـــابطة ، وتم تقييمهم قبليا وبعديا وبعد تطبيق البرنامج بـ4 اشـــهر من خلال عدة مقاييس للغضـــب والعدوان وتقدير الذات وضـــبط الذات وقد تلقى أفراد العينة التجريبية البرنامج على مدى ثمانى جلســـات بواقع 45 دقيقة للجلســة في المواقف المدرسـية وقد تضـمنت الجلسـات المناقشـات ولعب الدور وأشـــارت تحليل النتـائج إلى عدم وجود فروق دالـة على المقـاييس المختلفـة قبل وبعد تطبيق البرنامج .

4- دراســة بلينجز Billengs,2003 بعنوان "فاعلية برنامج تدريبى لخفض العنف والعدوان لدى المراهقين الامريكيين السود من الذكور "

بحثت الدراسـة اثر برنامج تدريبى للحد من العدوان والعنف على المراهقين الامريكين السـود من الذكور وتكونت عينة الدراسة من 21 من المراهقين السود قسمت إلى مجموعتين أحدهما تجريبية من 10 أفراد والأخرى ضـابطة من 11 فردا واسـتند البرنامج إلى المدخل المعرفي السـلوكى ، وتكون من ثمانى جلسات بهدف الحد من العنف والعدوان على مستوياته المنخفضة إلى المتوسطة عند المراهقين الســود وتضـــمن البرنامج تدريبا على المهارات الاجتماعية وإدارة الغضـــب عن طريق النشـــاطـات الجمـاعيـة والمنـاقشـــات وعروض الفيديو والواجبات المنزلية ولعب الأدوار والتغذيـة الراجعـة وطبق على أفراد العينـة مقيـاس للتقرير الـذاتى واســـتبيان للعدوان وطبق على الآباء أو مقدمي الرعاية مقياس Conner لتقدير الآباء واسـتبيان سـلوكى وأشـارت النتائج إلى وجود فروق دالة بعد التدخل في إستبيان السلوك ومقياس التقرير الذاتى للمراهقين

5- دراسة Sharb ,2003 بعنوان "فاعلية برنامج تدريبى لإدارة الغضب يقوم على نظرية العلاج العقلانى الانفعالي السلوكى لطلاب المدرسة المتوسطة ذوى المشكلات السلوكية "

تكونت العينة من 16 طالبا في الصف السابع والثامن ممن لديهم مشكلات سلوكية في المواقف المدرسية شاركوا في برنامج تدريبى لإدارة الغضب يقوم على نظرية العلاج العقلانى الانفعالي السلوكى ،وأوضحت النتائج أن البرنامج التدريبى كان فعالا في تعليم الأطفال مبادئ العلاج العقلانى الانفعالي السلوكى وان هذه المعرفة قد تؤدى إلى استخدام هذه المبادئ فى إدارة الغضب على نحو أفضل وهو مايؤدى إلى ضعف السلوك العدوانى .

6- دراسة صبحى عبد الفتاح الكفورى (2005) بعنوان" فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكى لإدارة الغضب في خفض الغضب العنف لدى عينة من التلاميذ المرحلة الإعدادية" .

استهدفت الدراسة الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكى في إدارة الغضب في المواقف المدرسية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية .وكذا أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكى في إدارة الغضب في خفض العنف المدرسى ، قام الباحث بتطبيق (قائمة الشعور بالغضب إعداد Douglas, et al (1998) ، ومقياس العنف المدرسى إعداد الباحث) إعداد الباحث ،على عينة من تلاميذ الصف الأول الإعدادى ، وتم اختيار 30 تلميذا ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس العنف وقائمة الغضب ، ثم قام بتقسيم العينة بالتساوى إلى مجموعتين متساويتين أحداهما ضابطة والآخرى تجريبية ، تم مجانسة المجموعتين في القياس القبلى على متغيرات الدراسة ، توصل الباحث إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكى فى إدارة الغضب و الذى يتضمن تدريبات على مهارات عديدة مثل تعلم التحكم والسيطرة على الذات في المواقف المثيرة للغضب ، كما انخفض لديهم العنف بشكل ملحوظ حيث وجدت فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية .

7- د راسة بلقاسم البركاتي 2008 بعنوان " الغيرة والغضب والسلوك العدواني لدى عينة من تلاميذ الصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الليث."

هدفت الدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الغيرة والغضب والسلوك العدواني، وكذلك إلى معرفة الاختلاف في متغيرات الدراسة وفقا لاختلاف السنة الدراسية، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية مقدارها 229) طالبا من طلاب الصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية، وللتحقق من فروض الدراسة قام الباحث باستخدام مقياس (الغيرة لصادق 1989) ، ومقياس الغضب كحالة وسمة لمحمد عبد الرحمن و فوقية عبد الحميد 1998 ومقياس عين شمس لأشكال السلوك العدواني لحافظ وقاسم 1993) ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الغضب كسمة والسلوك العدواني العادي، بينما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الغضب كسمة وأبعاد السلوك العدواني الثلاثة(اللفظي والسلبي والمادي)، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الغضب كحالة وثلاثة من أبعاد السلوك العدواني(العادي واللفظي والمادي)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الغضب كحالة والسلوك العدواني السلبي.

8- دراسة (Valizadeh, Davaji & Nikamal,2010 بعنوان فاعلية التدريب على مهارات إدارة الغضب في تخفيض مستوى العدوان لدى طلبة المرحلة الثانوية

هدفت الدراسة إلى بحث فاعلية التدريب على مهارات إدارة الغضب في تخفيض مستوى العدوان لدى طلبة المرحلة الثانوية تألفت عينة الدراسة من 40 طالبا تكونت المجموعة التجريبية من 20 طالبا بينما شكل الباقون المجموعة الضابطة. وقد تلقت المجموعة التجريبية 10 جلسات في التدريب على مهارات إدارة الغضب، بينما لم تتلقى المجموعة التجريبية اية معالجة ، أشارت النتائج إلى أن تلقى الطلاب تدريبات على مهارات إدارة الغضب كان له اثره في خفض العدوان بشكل عام وكان له فاعلية في خفض الأفكار العدوانية لديهم.

9 - (دراسة سميرة جعفر أبو غزالة 2010) بعنوان فاعلية برنامج إرشادي" عقلانى انفعالى سلوكى"لإدارة الغضب لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية "

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية البرنامج المعد لإدارة الغضب القائم على الأسس النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض حدة الغضب والعنف المدرسى لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية عينة الدراسة والتعرف على مدى استمرارية أثر البرنامج في خفض حدة الغضب والعنف المدرسى لديهم، أختيرت عينة الدراسة من تلاميذ الصف الثالث الإعدادى بمدرسة مصطفي كامل الإعدادية بالجيزة. بلغت عينة الدراسة (24) تلميذا ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الغضب المتعدد الأبعاد ، ومقياس العنف المدرسى، تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحداهما تجريبية (12) تلميذا والآخرى ضابطة (12) تلميذ ا، تم التأكد من تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الغضب والعنف المدرسى والعمر الزمنى والمستوى الاقتصادى والاجتماعى . خلصت الدراسة إلى فاعلية البرنامج المستخدم في الدراسة إلى زيادة المعرفة بمبادئ النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية وخفض الغضب و الأثر التتبعى للبرنامج في خفض العنف المدرسى لدى أفراد العينة التجريبية.

10-دراسة Hallin; Marsh; & Bloxsom, 2011"الغضب والتقدير الذاتى للجنوح عند طلاب الجامعة"

هدفت الدراسة لبحث الغضب لدى عينة من طلبة الجامعة بلغ عددها (90) من الذكور متوسط أعمارهم 20,02 عاما (95)من الإناث بمتوسط عمرى 19,43وقاما بتطبيق مقياس نوفاكو للغضب (Novaco, 2003) والتقدير الذاتى للجنوح (Elliot Ageton, 1980)وأشارت النتائج إلى وجود مستويات مرتفعة من الغضب لدى الذكور مقارنة بالإناث، فضلا عن تورطهم في تصرفات إجرامية أعلى .

11 دراسة نشوة عبد التواب حسين 2011 بعنوان "الأفكار اللاعقلانية المنبئة بانفعال الغضب"

هدفت الدراســة إلى تحديد ما إذا كانت الأفكار اللاعقلانية المختلفة يمكنها التنبؤ بانفعال الغضــب عند عينـة الدراســـة وتكونـت العينـة من(219)طـالـب وطـالبـة جامعية من كلية التمريض ببنى ســويف واســتخدمت الباحثة مقياس الخبرات الشــخصــية المرتبطة بانفعال الغضــب والذى أعده جيمس افريـل 1982 ومقيـاس الأفكـار اللاعقلانيـة للأطفـال والمراهقين لهوبر ولاير 1983 وتوصلت الدراسة إلى أنه يمكن للأفكار اللاعقلانية ان تكون منبئة بانفعال الغضب

12- دراسة حمزة مالكى و شباب الرشيدى 2012 بعنوان" العلاقة بين الافكار اللاعقلانية والسلوك العدوانى لدى طلاب ثانوى"

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والسلوك العدوانى وتكونت العينة من 120 طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة حائل بالمملكة العربية السعودية واستخدم الباحثان الأدوات التالية مقياس الأفكار اللاعقلانية لسليمان الريحانى 1985 ومقياس السلوك العدوانى إعداد معتز السيد عبدالله وصالح ابو عباءه 1995 وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية توجد علاقة موجبة بين الأفكار اللاعقلانية وكل من الغضب والسلوك اللفظى والعدوان البدنى والعداوة والسلوك العدوانى .

13 –**دراسة(يحياوى حسينة 2013) بعنوان علاقة الغضب بظهور السلوك العدوانى لدى المراهقين.**

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الغضب كحالة وكسمة مع السلوك العدواني في مرحلة المراهقة كون هذه المرحلة حساسة في حياة الفرد وكذلك البحث عن الفروق بين الذكور والإناث في درجة العدوانية ، استخدم الباحث مقياس العدوانية لبوس وبيرى 1992 ترجمة عبدالله سليمان ونبيل عبدالحميد1994 .ومقياس الغضب لمحمدالسيد عبدالرحمن وفوقية عبدالحميد على عينة تقدر ب 30 مراهقا أخذوا من أربع ثانويات بولاية تيزي وزو يستجيبون لخصائص حددناها سالفا ومن بينها أنهم قاموا بسلوكيات عدوانية داخل المؤسسة التعليمية بمختلف أنواعها وبعد جمع المعطيات ومعالجتها خلصت إلى أن الغضب حالة

وكسمة يعمل كمحفز وكسبب في ظهور السلوك العدواني لدى المراهقين كما خلصنا إلى أن هناك فروقا واضحة بين الذكور والإناث في متغير العدوانية لصالح الذكور.

14-دراســـة (عثمـان عبد الفتاح الخوالدة وعبد الكريم محمد جرادات 2014) بعنوان "اثر برنامج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه .

هدفت هذه الدراسة إلى استقصاء أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين اســتراتيجيات التعامل معه لدى عينة من طلاب الصــف الأول الثانوي العلمي .وتكون مجتمع الدراسـة من 254 طالب من طلاب الصـف الأول الثانوي في مدرسـة كلية الحسـين الثانوية في عمان .استخدم في هذه الدراسـة أداتان للقياس، الأداة الأولى هي مقياس الغضب كحالة State) (Anger، الذي طوره شبيلبيرجر وزملاؤه ,Spielberger, Jacobs, Russell & Crane) (1983، وعربه عبد مجمد الرحمن وفوقية عبد الحميد1998) والأداة الثانية هي نســخة معدلة من مقياس اســتراتيجيات التعامل مع الغضــب الذي طوره آني وريفي وتيروقت وكوان ولندن(Terwogt, Anne, Rieffe, Cowan & Linden, 2007) تم اختيار عينة الدراسـة التي تكونت من (36) طالبا عينوا عشـوائيا في مجموعتين :تجريبية تكونت من(18)طالبا، وضــابطة تكونت من (18) طالبا .تلقت المجموعة التجريبية برنامج علاج معرفي ســلوكي تكون من(10) جلسات، أما المجموعة الضـابطة فلم تتلق أي معالجة .أشارت نتائج الدراسة إلى أن المجموعة التجريبية أظهرت انخفاضـا أعلى بشكلٍ دالٍ في الغضـب، وتحسنا أعلى بشكل دال في اسـتراتيجيات التعبير المباشـر عن الغضـب، والتمعن، والتوكيد، وتبديد الغضـب مقارنة مع المجموعة الضـابطة .ولم تظهر هناك فروق دالة بين متوسطات درجات المجموعتين على بعدي البحث عن الدعم الاجتماعي والتجنب.

الفصل الثالث

العنف

أولا :تعريف العنف

ثانيا : أبعاد العنف

ثالثا: أنواع العنف وتصنيفاته

رابعا:العوامل المؤثرة فى سلوك العنف

خامسا :النظريات المفسرة لسلوك العنف والعدوان

سادسا :الدراسات التى تناولت العنف والعدوان

الفصل الثالث: العنف::Violence

أولاً: تعريف العنف :Violence

تعريف العنف في اللغة :

عرف العنف في لســان العرب بأنه الخرق بالأمر وقلة الرفق به ،وضــد الرفق ،هو ضــدة الرفق وأعنف الشــئ أى، أخذه بالشـــده ،والتعنيف هو التقريع أو اللوم .(أبو الفضـــل جمال بن منظور ،1965 ، 257)

بينما عرف قاموس أكســفورد العنف على أنه ممارســة القوة لإنزال الضــرر بالأشــخاص أو الممتلكات وكل فعل أو معاملة تتصـــف بهذا تعتبر عنفا وكذلك المعاملة التى تميل إلى أحداث ضرر جسمانى أو تتدخل في الحرية الشخصية (Oxford,1970,22)

والعنف بضم العين يعنى ضد الرفق والتعنيف و التعبير باللوم (محمد بن بكر الرازى ،1973 ، 458)

تعريف العنف اصطلاحا :

من الصعب إعطاء تعريف موحد للعنف ،كمصطلح ويرجع السبب في ذلك لاختلاف وجهة نظر الباحثين للعنف باختلاف تخصصـاتهم، وإلى تعدد الأبعاد والمتغيرات التى تشملها هذه الظاهرة، وعليه نلاحظ أن للعنف العديد من التعريفات ،التى تعكس موقف الباحثين من القضـــايا المجتمعة والمختلفة .

وفيما يلى ســـوف يعرض الباحث مجموعة من التعريفات للعنف في محاولة للوصـــول إلى فهم واضح وصريح لطبيعة هذا المفهوم .

عرف مجدى أحمد إبراهيم (1996 ،28) العنف بأنه الطاقة التى تتجمع داخل الإنســـان ولا تنطلق إلا بتأثير المثيرات الخارجية ، وهى مثيرات العنف ، وتظهر هذه الطاقة على هيئة ســلوك يتضمن أشكالا من التخريب والسب والضرب بين تلميذ وتلميذ أو بين مدرس ومدرس ".

ويرى (رشـــاد موســـى ،1991 ، 29) أن العنف نزعة أو مجمل النزعات التى تتجســد في تصرفات حقيقية أو خيالية ترمى إلى إلحاق الاذى بالآخر أو اكراهه أو اذلاله .

في حين عرف (حامد زهران 2000 ،91)العنف بأنه الهجوم نحو شـخص أو شـئ مسـئول عن إعاقة بالغة مثل ذلك الكيد والتشهير والاستخفاف أو الهجاء الموجه إلى الأعداء .

وعرفته (منظمة الصحة العالمية 2002 ،5) الاستعمال المتعمد للقوة الفيزيائية (المادية) سواء بالتهديد أو الاستعمال المادى الحقيقى ضد الذات أو ضد شخص آخر أو ضد مجموعة أو مجتمع بحيث يؤدى إلى حدوث (أو رجحان حدوث) أو إصـابة أو موت أو إصـابة نفسـية أو سـوء النماء أو الحرمان

وتعرفه إجلال اسماعيل حلمى (1999) بأنه ممارسة القوة البدنية لإنزال الأذى بالأشخاص أو الممتلكات، كما أنه الفعل أو المعاملة التى تحدث ضررا جسمانيا أو التدخل في الحرية الشخصية للآخرين.(إجلالأسماعيل حلمى،1999 ،9)

كما عرفه(أحمد حسـين الصـغير 1998،252) من منظور العنف المدرســى بأنه ذلك السـلوك العدوانى الذى يصـــدر من بعض الطلاب والذى ينطوى على انخفاض في مســـتوى البصـــيرة والتفكير الموجه ضــد المجتمع المدرســى بما يشـتمل عليه من معلمين وإداريين وطلاب وأجهزة وأساس وقواعد وتقاليد مدرسية والذى ينجم عنه ضرر أو أذى معنوى أو مادى .

وكذا يعرفه (صـــبحى الكفورى ،2005،5) بأنه الأفعال التى تؤدى إلى إلحاق الأذى البدنى واللفظى بالآخرين أو بممتلكاتهم داخل المدرسة ومن خلال المواقف المدرسية .

ويعرفه(أحمد مصطفي العتيق ، وعبد المنعم حاتم 1994 ،100) بأنه القوة الجسدية التى تستخدم للضـرر، وقد يمكن تعريف العنف بأنه السلوك الذى يؤدى إلى إلحاق الأذى الشخصـى بالآخرين وله أشكال متعددة منها الإيذاء الجسدى والإيذاء اللفظى بالتجريح والشتم والسباب والإيذاء النفسى

ويعرفه الباحث العنف إجرائيا و وفقا لمتطلبات الدراسة الحالية بأنه أى سلوك –(متعمد -مادى أو لفظى ،مباشر أو غير مباشر يقوم به الطالب خارج أو داخل المدرسة)-،يقصد به إلحاق أذى بدنى أو مادى أو نفسى بالآخرين ،وذلك نتيجة للشعور بالغضب أو الإحباط أو الظلم أو للدفاع عن النفس و الرغبة في الانتقام .ويتضمن بعدين 1- العنف البدنى 2- العنف اللفظى

ثانياً- أبعاد العنف

1- عنف مادى : ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه كل سلوك مادى متعمد يقصد به إلحاق الأذى البدنى بالآخرين أو الاعتداء على ممتلكاتهم .

2- عنف لفظى : ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه كل لفظ أو إشارة متعمدة تصدر بشكل مباشر أو غير مباشر يقصد بها الإهانة أو التحقير أو السخرية أو الحط من شأن الآخرين و إلحاق الضرر النفسى بهم .

ثالثاً أنواع العنف وتصنيفاته :

أولا: العنف من حيث الاتجاه :

قسم" إيلى ساجان" (1972) العنف إلى نوعان :-

عنف موجه للآخرين وعنف موجه نحو الذات (يتمثل في تدمير الذات)

1- العنف الموجه نحو الآخرين :

وهو أكثر مظاهر العنف وضوحا ومن دوافعه الغضب والكراهية والإحباط ويرى "دولار" وآخرون أن السلوك العنيف هوذلك السلوك الذى يكون الهدف منه إيذاء الآخرين وهذا هو الجانب الجوهرى للعدوان وأن الذكور أكثر استخداما لمظاهر العنف نحو الأشياء والأشخاص (أحمد الزعبى ،2012، 200)

2-العنف الموجه نحو الذات:

قد يكون سبب الشعور بالذنب الذي يثير الحاجة إلى عقاب الذات والخوف من ردة فعل المعتدى عليه فيتقمص شخصيته فيوجه عنفا إلى نفسه بدلا من الذى اعتدى عليه (عبد الرحمن العيسوى 1987، 105).

وهذا النوع منتشـــر بين الإناث أكثر من الذكور وقد ثبت أن الذكور مرتفعى العنف أكثر عدوانية في مظاهر العنف المختلفة بالمقارن مع الإناث منخفضـــات العنف فيما عدا العنف الموجه نحو الذات

(رشاد موسى /1999 ،61)

تمزيق الطفل لملابسه أو كتبه أو كراساته أو لطم الوجه أو شد الشعر أو ضرب الراس بالحائط أو السـرير أو جرح الجسـم بالأظافر أو عض الأصـابع أو حرق أجزاء من الجسـم أو كيا بالنار أو السجائر . (زكريا الشربينى 87،1994).

ثانيا العنف من حيث الشكل :

1- العنف المادى أو الجسدى :

لقد صـــنف والســـن 1980)العنف إلى عنف بدنى مثل الهجوم أو الضـــرر والقذف وغيرها من الطرق البدنية ، وعنف لفظى مثل التهديدات اللفظية (صـــلاح عبود 1991 ،28).ويعتبر هذا النوع من العنف هو الاستجابه السلوكية التى تهدف إلى إلحاق الاذى المادى أو الجسدى بالأشياء بطريقة مباشـرة ومن مظاهره لدى الأطفال قيام الطفل بضـرب زملائه أو الاعتداء عليهم أو على كتبهم وأدواتهم المدرسية وقذفهم بالأشياء التى في يده أو دفعهم وقرصـهم أوشد آذانهم أو عضـهم أو البصق عليهم (صلاح الدين ابو ناهية ،1993 ،17) .

2- العنف المعنوى اللفظى:

ويقصــد به الاســتجابة اللفظية أو الرمزية التى تحمل الإيذاء النفســى والاجتماعى للآخرين ولقد قسـم المغربى (1987)العنف إلى عنف لفظى وعنف رمزى وعنف سـلبى وعنف تعذيبى (سـعد المغربى ،1987 ، 27)

ويشــير (زكريا الشــربينى 1994 ،86) إلى ان من مظاهر العنف لدى الأطفال السـب والشـتم والتنابذ بالالقاب ووصف الآخرين بالعيوب والصفات السيئة واستخدام كلمات أو جمل التهديد .

رابعاً:العوامل المؤثرة في سلوك العنف :-

من خلال اســتعراض الباحث للعديد من البحوث والكتابات تبين أن هناك العديد من العوامل التى تؤثر في سلوك العنف وهى كالتالي :-

أ -الوراثة والبيئة والعنف :

يقول (عبدالعزيز القوصـــى ،1975 ،26)على دور الوراثة والبيئة حيث يرى :- "أنه علينا في دراستنا أن نضع نصب أعيننا عامل الفروق الوراثية من ذكاء ومزاج و تكوين جسمى وما شابه ذلك وعلينا كذلك أن ندرك الظروف المختلفة المتعددة التى عاشــوا فيها وهذه الدراســة تفيدنا في التشخيص كما تفيدنا في التوجيه والعلاج "

-ب- التقليد والمحاكاه والعنف :

يرى(باندورا ،1973) أن الطفل يتعلم اســتجابات جديدة، من النموذج وهذا يؤدى إلى تقليد أو محاكاة هذا السلوك الجديد وأن رؤية الطفل لسلوك العنف لدى الكبار يضعف من أثر الكف الذى يتعرض له دافع العنف الكامن في نفســه فينطلق ســافرا دون قيد أو عائق (رشــاد موســى 1991 ،55)

ن-التنشئة الوالدية للعنف :

ويؤكد رشـاد موسـى 1991 ان علاقة الطفل بوالديه هى المسـئولة عن مدى ما يمكن ان يتمتع به الطفل من خصائص عنيفة تأخذ أشكالا إيجابية مثل التنافس أو التعاون أو التوادد نحو الآخرين أو أشكال سلبية تدميرية (رشاد موسى ،1991 ،33).

ويرى الباحث أن رؤية باندورا التى تقول بأن العنف ســلوك متعلم تفتح مجالا واســعا للحد من انتشار سلوكيات العنف فلما كان العنف متعلم فإن إمكانية تعلم أنماط سلوكية جديدة مناسبة بعيدة عن العنف فى التعامل مع مواقف التهديد والغضب ممكن أيضا .

قدمت(آمال عبد السميع باظة،19،2012-21) تصنيفا للمتغيرات ذات العلاقة بالسلوك العدوانى يشمل الاتى :-

1--**متغيرات اجتماعية :**

لخص كل من روبرت Robert ، Bandura المحددات الاجتماعية في ثلاثة محددات هى.

أ-**الإحباط** :حيث افترض كثير من العلماء وجود ارتباط تشـــريطى بين الإحباط كمثير والقيام بالأفعال العدوانية والعنيفة كاستجابة للإحباط .

ب الاستفزاز البدنى واللفظى :يرى روبرت (1980) أن الاستفزاز البدنى واللفظى من الآخرين يؤدى غالباً إلى إثارة الأفعال العنيفة والعدوانية الشديدة جدا .

ج- التعرض للنماذج العدوانية

حيث يقرر باندورا بأن الأفراد يتأثرون عادة بقوة الأفعال والكلمات للأشـــخاص المحيطين بهم ،وأن الأشــخاص لديهم اســتعداد غالباً لتغيير اتجاهاتهم ومشـــاعرهم أو الســلوك كنتيجة للتاثير الاجتماعى من الآخرين .

2- متغيرات بيئية :إن المتغيرات البيئية من حول الإنسـان تؤثر على حالته الفسـيولوجية وبالتالي فالحالة الفسـيولوجية لأى شـخص تؤثر على آرائه وأفكاره وسـلوكه عموما ولهذا يرجع عدد من العلماء تأثر العنف والعدوان بالبيئة الفيزيقية مثل الضوضاء ودرجة الحرارة والازدحام وغيرها .

3-متغيرات موقفية :وتخص المحددات الموقفية والمفاهيم المختلفة للســـياق العام الذى يحدث من خلاله مثل هذا الســلوك العدوانى وتركزت الأبحاث في هذا المدخل تأثير بعض الادوية والعقاقير على إثارة العنف .

3 إساءة معاملة الأطفال :و تشير (امال باظة ،2012) على أن الإهمال و إساءة معاملة الوالدين للطفل تؤدى إلى مشـــكلات عنف وعدائية مع الرفاق وعصـــبية مفرطة في التعامل وتظهر على المدى البعيد فى مرحلة المراهقة والرشد (آمال عبد السميع باظة ،2012).

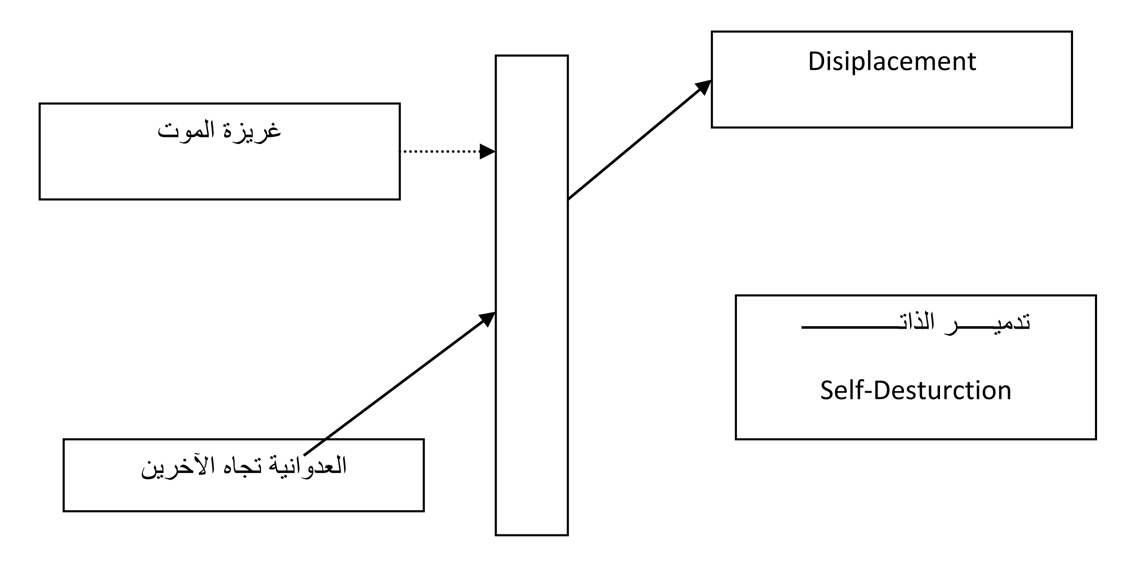
خامساً:- النظريات المفسرة لسلوك العنف :

1 النظريـةالغريزيـة للعدوانيـة :The Instinctive Theory of Aggressivencssتعتمد هذه النظرية على أن الكائنات منظمة Programmed فطريا أو اســتعداديا لمثل هذا الســلوك ، ودعم كثير من العلمـاء هذه النظرة العـامـة أمثـال مكدوجيل بمـا يعرف بغريزة المقـاتلـة وعـالم الحيوان سكوت (Scott) إلا أنه من أشـهر المفسرين لهذا المدخل هما سيجموند فرويد (Freud, S) وكونراد لونزى (Lorenz , K).

وجهة النظر الفرويدية

في كتابات (فرويد)المبكرة اقترح ان كل السـلوك الإنسـانى ينشـاء سـواء أكان مباشـرا أو غير مباشر من غريزة الحياة (Eros) وهى تعنى إله الحب عند الاغريق وهذه الطاقة (الليبيدوLibido) توجه إلى التناســل والتكاثر لتدعيم الحياة واســتمراريتها و من خلال وجهة النظر تلك ينظر للعدوانية ببسـاطة على أنها فعل لتعويق الاندفاعات الليبيدية كما لوكانت اتوماتيكية وكجزء محتوم لا يمكن تجنبه في الحياه ، ولكن بعد أحداث العنف في الحرب العالمية الأولى بدأ فرويد في وضع افتراضــاته الخاصــة بوجود غريزة ثانية هى الثانتوس (Thanatos)أى غريزة الموت والطاقة فيها موجهة لتدمير الحياة أو إنهائها وكل السـلوك البشـرى ينتج من التفاعل المعقد لهذه الغريزة مع غريزة الحياة واستمرار وثبات العلاقة والشد بينها ولكنه وجد ميكانيزم يخدم هذه العلاقة أطلق عليه ميكـانيزم الإحلال (Displacement) وفيـه تتجـه طـاقـة الثـانـاتوس تجـاه العـالم الخـارجى وتكون في توجيه العدوانية تجاه الآخرين . (امال عبد السميع باظة،2012، 10، 11)

وتبعا لوجهة نظر فرويد فتظهر العدوانية أساسا من إعادة اتجاهها (Redirection)أو أبعادها عن تحطيم الذات أى عن الشخص نفسه تجاه الآخرين :كما هو موضح بالشكل التالي قدم (روبرت 1980Robert ،471) تصورا للعدوانية .



شكل (2) العدوانية من وجهة نظر فرويد (نقلا عن آمال عبد السميع باظة ،11،2012).

ويرى سيجموند فرويد أن العنف هو الدافع الأساسى والمحرك الرئيسى لسلوك الإنسان مثله مثل بقية الدوافع الفسيولوجية الآخرى كالمأكل والمشرب والمأوى(صلاح عبود ،1991 ،22).

أما أدلر فيرى أن العنف هو الدافع الأساسى في حياة الفرد والجماعة وأن الحياة تنمو نحو مظاهر العنف المختلفة ، من سيطرة وتسلط وقوة وان العنف هو أساس الرغبة في التمايز والتفوق .

(رشاد موسى ، 1991 ،31)

و يرى الباحث طبقا لوجهة النظر التحليلية فإن العنف والعدوان على الآخرين هو البديل لتحطيم وتدمير الذات وهو ما يقضى بضرورة حدوث الأفعال العنيفة والعدوانية ويبدد أى محاولات للحد من العنف والسلوكيات العدوانية

2- النظرية الدافعية للعدوانية: The Drive Theory of Aggressieveness

أســـس هـذا الاتجـاه دولارد وآخرون (Dollard et al) في كتـابهم الإحبـاط والعـدوان (Frustration and Aggression) الذى يفترض أن العدوانية تنبثق من التعريض لتشـــريط بيئى خاص هو الإحباط الذى يثير الدافعية القوية للأفعال والسلوكيات الداخلية . (آمال عبد السميع باظة،2012، ،13)

ويفسر "زيلمان" هذا الافتراض بان الإحباط ينتج عن إعادة السلوك الموجه ومنعه مما يؤدى إلى إثارة الدافع العدوانى والذى يؤدى تباعا إلى آداءالأفعال العدوانية الظاهرة ،وهكذا يتضح أن الإثارة الناتجة عن المثير الدافعى الخارجى المؤدى إلى السلوك العدوانى يمكن التحكم فيه والسيطرة عليه ،أى أنه إذا امكن ازالة كل المصادر الخارجية للدافع العدوانى من البيئة الخارجية فسوف نستطيع التقليل أو التخلص من العدوانية أو من حدوث العنف البشرى وهكذا تبدو هذه النظرية أكثر تفاؤلا من ضبط السلوك العدوانى عنه لدى النظريات الغريزية رغم ان التشريطات المؤدية إلى إثارة الدافع مثل الإحباط من الصعب البرهنة على وجودها وليس من السهل ازالتها كلية . (امال عبد السميع باظة،2012، 13)

ويرى الباحث أن النظرية السابقة تسقط من حساباتها فئة عريضة من الاستجابات للعنف والتى لا يصاحبها شعور بالإحباط و تتجاهل هذه النظرية كثير من الأفراد الذين قد يوجهون إلى تعلم أعمال العنف وينشأون على أساس مكافئتهم على قدر قيامهم بها وعندئذ يكون الحصول على المكافئه هو الهدف ،وليس مجرد إيذاء الضحية هو الهدف، كما أن الانفعال الذى ينتج عن الإحباط لا يترتب عليه بالضرورة العنف إنما يترتب عليه استعداد للعنف أى أن الإحباط أحد الأسباب التى تمهد للعنف وبالتالي ليس من الضرورى ان يؤدى الغضب الناتج عن الإحباط إلى العنف إذا كان هناك وازع ايمانيا قوى يدفع الإنسان إلى التحكم في غضبه والعفو عند المقدرة إبتغاء لمرضاة الله وطمعا في مغفرته .

3- النظرية الاجتماعية التعليمية : Social Learning Theory

تنظر هذه النظرية إلى العنف والعدوانية أساسا كشكل من السلوك الاجتماعى المتعلم الذى يكتسب ويستمر بنفس الطريقة التى يتم بها اكتساب باقى الأشكال الكثيرة الآخرى من السلوك وطبقا لوجهة النظر هذه فإن الكائنات البشرية لاتعتدى نظرا لما هو موجود بالداخل ، ولكن الاندفاعات نحو هذا السلوك تستثار بواسطة تشريطات آخرى موجودة بالبيئة فهم فى الغالب اكتسبوا الاستجابات العدوانية خلال خبراتهم الماضية ،و تلقوا تعزيزا ومكافأت لأدائهم بعض الأعمال العدوانية (آمال عبدالسميع باظة ،2012).

ويرى أصـحاب هذه النظرية امثال باندورا وزملائه أن سـلوك العنف والاسـتجابة له هو بمثابة نتيجة للتعلم عن طريق ملاحظة نماذج عدوانية متوفرة في البيئة الاجتماعية التى يحياها الإنسـان ويرى باندورا وزملاؤه ان السـلوك لايمكن فهمه إلا بفهم البيئه التى يظهر فيها هذا السـلوك فالسـلوك يخلق البيئة والبيئة تؤثر على السـلوك (صـلاح الدين عبد الغنى عبود ، سـحر عبدالغنى عبود،2003 ،351)

ويتفق الباحث مع وجهة نظر" باندورا "في ان المسـالك العدوانية مكتسـبة وان الأفعال العنيفة والسـلوك العدوانى متعلم وعليه فان خفض و تعديل هذه السـلوكيات العنيفة أمر ممكن من خلال إطفائها واستبدالها بأنماط سلوكية إيجابية وتتسم باللين والرفق والعفو أو توكيدية وتحقق التنفيس الانفعالي دون ان تتحول الاستجابة للمثيرات المختلفة للغضب إلى سلوك عدوانى و أفعال عنيفة .

ومن مجمل ماسبق يرى الباحث ان النظريات والآراء التى تناولت تفسير سـلوك العنف تنوعت في تناولها لزوايا مختلفة ومتنوعة للعوامل المؤدية إلى السـلوكيات العنيفة فبينما تتبنى النظرية التحليلية مسـلمة تنادى بحتمية العنف والعدوان فأما العدوان والعنف على الآخرين وإما تدمير الذات ، وتتبنى النظرية الدافعية للعدوان هذه الحتمية العدوانية الدافعة للعنف إلا أنها تراه سلوكا مصاحبا للإحباط ،ولا وسيلة للحد منه، غير تقليل التعرض للإحباط ، وهو أمر غير مقنع وغير منطقى ، إذ أن عددا غير قليل من العوامل والأسـباب قد تكون وراء العنف غير الإحباط ،بينما تتبنى نظرية التعلم الاجتماعى وجهة نظر تقول بأن سـلوك العنف سـلوك متعلم من خلال عملية التنشـئة الاجتماعية وملاحظة النماذج العنيفة ثم تقليدها وتلقى تعزيزا للقيام بمثل هذه السلوكيات ،الأمر الذى يعنى سهولة مهمة القضاء على مثل هذه السلوكيات بإطفائها وتعلم أنماط سلوكية جديدة أكثر ملائمة وأقل عنفا .

سادساً:دراسات تناولت العنف والعدوان .

1-دراسة السيد كامل الشربيني) 1991 م بعنوان" الاتجاه نحو العنف لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات."

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٣٠٨)طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية في كل من الريف والحضر، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة بين الذكو روالإناث لصالح الذكور، كما أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى سلوك العنف لدى الذكور والإناث في الحضر عن الذكور والإناث في الريف، مما يؤكد تأثير البيئة والوسط الاجتماعي في الممارسات العنيفة لدى المراهقين.

2-دراسة امال عبد السميع باظة (1994) بعنوان السلوك العدوانى لدى البنين والبنات من أطفال دور الرعاية الاجتماعية .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن صور السلوك العدوانى الثلاث (السلوك العدوانى المباشر-واللفظى -وغير المباشر) والاستفاده من ذلك في توجيه وإرشاد لكل من البنين والبنات ، تكونت العينة من25 طفلة و25 طفلا من أطفال دور الرعاية الاجتماعية بمتوسط عمرى 12,3 للبنين و12,5 للبنات استخدمت الباحثة مقياسا أعدته لقياس السلوك العدوانى عند الأطفال وأشارت النتائج إلى تفوق الذكور على الإناث في الدرجة الكلية للعدوان والعدوانية المباشرة والعدوان المادى واللفظى ومن هنا يتضح أن الذكور أكثر عدوانية من الإناث في هذه الفئه وأشارت الباحثة إلى ان هؤلاء الأطفال ينقصهم الكثير من المفاهيم حول أسلوب الاتصال والتعامل مع الأشخاص ويخافوا من كل شئ .

3-دراسة ايليا عواد (1996)) مفهوم العنف في التربية بين طلبة المدارس

استـهدفت الدراسـة التعرف على الأسـاليب والطرق التى يسـتخدمها الطلبة لحل المشـكلات المدرسـية القائمة بين بعضـهم البعض وبينهم وبين معلميهم من جهة آخرى تكونت عينة الدراسـة من 35 طالب وطالبة تراوحت أعمارهم بين 10-15 عاما أسـفرت نتائج الدراسـة عن أن الذكور يلجئون لاستخدام العنف أكثر من الإناث عند مواجهة مواقف معينة كما اكدت الدراسة ان الطلاب ان الطلاب يميلون إلى حل الخلافات والمشـكلات فيما بينهم بأسـاليب تتصـف بالعنف الجسـدى واللفظى تؤدى عند استخدامها إلى إلحاق الضرر الجسدى والنفسى الشديد بالآخرين

4– دراسة مريم إبراهيم حنا 1998بعنوان" العوامل المؤثرة على ظاهرة سلوك العنف لدى الطلاب ودور الخدمة الاجتماعية في مواجهتها."

دراسة هدفت للوقوف على كافة العوامل المسببة للعنف عند المراهقين لعينة مكونة من (٣٠٠) طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية ومن (١٤٠) من المعلمين و (١٥٠) من أولياء الأمور و (٢١)من الأكاديميين، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أهم أسباب العنف التي ترجع للطالب تكمن في خصائص مرحلة المراهقة وشعور الطالب بالإحباط وضعف نسق القيم، والأسباب التي ترجع للأسرة تكمن في عدم متابعة الأسرة للأبناء والأسلوب الخاطئ في المعاملة والتفكك الأسري، والأسباب التي ترجع للمدرسة تكمن في أسلوب تعامل المعلمين وكثافة الطلاب في الفصول الدراسية وغياب ممارسة الأنشطة الطلابية والأسباب التي ترجع للمجتمع تكمن في أصدقاء السوء وانتشار العنف في المجتمع ومشاهدة أفلام العنف، كما أشارت النتائج إلى أن أبرز مظاهر العنف في المدارس هي التشاجر فيما بين الطلاب والتحرش والمشاكسات، وتحطيم ممتلكات الزملاء والاعتداء على المدرسين.

5-دراسة (عون عوض محيسن) 1999 بعنوان "مظاهر العدوان لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظات غزة وعلاقتها بالاكتئاب النفسي"

.هدفت الدراسة إلى التعرف على مظاهر العدوان لدى طلبة **المرحلة الثانوية** وعلاقتها بالاكتئاب النفسي لديهم كشف عن الأفراد العدوانيين، ومحأولة مساعدتهم من خلال برامج إرشادية متخصصة، وقد تم تطبيق الدراسة على عينة عشوائية قوامها ٦٠٢ طالب وطالبة علمي وأدبي، واستخدم مقياس مظاهر العدوان إعداد : الباحث ، ومقياس الاكتئاب إعداد (بيك)وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباط دالة بين مظاهر العدوان المختلفة والاكتئاب النفسي ، ووجود فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي الاكتئاب في مظاهر العدوان لصالح مرتفعي الاكتئاب في جميع مظاهر العدوان وأن درجة الذكور الكلية للعدوان أكثر من درجة الإناث الكلية للعدوان باستثناء العدوان الموجه نحو الذات فقد تفوقت فيه الإناث على الذكور وأنه لا توجد علاقة بين حجم الأسرة ومستوى تعليم الوالدين ومظاهر ة العدوان وان طلاب القسم العلمي أكثر عدوانية من طلاب القسم الأدبي في الدرجة الكلية للعدوان.

6-دراسة(وليد علي القططي ، 2000) "أساليب التنشئة الوالدية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظات جنوب غزة. "

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين بعض أساليب التنشئة الوالدية حسب إدراك الابناء وسلوكهم العدواني والفروق بين الجنسين في إدراك أساليب التنشئة الوالدية، ومستوى السلوك العدواني وتكونت عينةالدراسة من ٥٠٠ فرد نصفهم ذكور، ونصفهم إناث ،وتراوحت أعمارهم بين ١٣- ١٥ عاما واستخدم مقياس قياس أساليب التنشئة الوالدية، ومقياس مستوى السلوك العدواني ،وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أنه توجد فروق دالة في مستوى السلوك العدواني بين الجنسين لصالح الذكور . وأنه توجد علاقة موجبة بين أسلوب التساهل والسلوك العدواني وعلاقة دالة سالبة بين أساليب الاندماج الإيجابي والتقبل والتقييد والاستحواذ وبين السلوك العدواني . وأنه توجد فروق دالة بين مجموعات السلوك العدواني ال ثلاث – منخفض ومتوسط ومرتفع – تعزى لاختلاف أساليب التنشئة الوالدية لكل من الأب والأم.

7- دراسة (عدلى السمري 2000م) دراسة ميدانية بعنوان" سلوك العنف بين الشباب "

هدفت الدراسة للوقوف على أشكال سلوك العنف بين طلاب وطالبات المرحلة الثانوية لعينة مكونة من ١٥٠ طالب وطالبة في مرحلة المراهقة و ٥٧ معلمًا و ٥٧ من أولياء الأمور، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن أهم أسباب اللجوء للعنف هو التعرض للظلم والقهر كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن أبرز أشكال وصور العنف لدى طلاب المرحلة الثانوية هي الاعتداءات على الطلاب فيما بينهم ثم العنف الموجه نحو الإدارة المدرسية، وأشارت النتائج إلى أن ردود أفعال أولياء الأمور تجاه عنف الابناء يأخذ شكل النصيحة في المرتبة الأولى ثم الضرب في المرتبة الثانية ثم التأنيب واللوم في المرتبة الثالثة.

8- ياسين مسلم محارب أبو حطب 2002 بعنوان " فاعلية برنامج مقترح لتخفيف السلوك العدواني لدى طلاب الصف التاسع الأساسي بمحافظات"

تهدف الدراسة الحالية إلى استقصاء مدى فاعلية برنامج في خفض السلوك العدواني، وذلك من خلال تشخيص السلوك العدواني، وقياسه عند عينة من طلبة الصف التاسع الإعدادي و خفض السلوك العدواني إلى أقصى درجة ممكنة لدى الطلبة ذوي السلوك العدواني المرتفع..و -تزويد الطلاب ببعض أساليب التنفيس الانفعالي) التعبير عن الذات ، ممارسة بعض الألعاب الرياضية لتعينهم على تخفيف السلوك العدواني والصراعات النفسية التي تعترض طريقهم. تكونت عينة الدراسة من مجموعة تجريبية ،ومجموعة ضابطة كل منهما 12 طالبا وقد اختار الباحث العينة من فصلين قوامهما 89 طالبا من مدرسة "بني سهيل" الإعدادية ،بناء على الحاصلين على أعلى الدرجات في مقياس السلوك العدواني. استخدم الباحث في دراسته الأدوات التالية-: 1- مقياس السلوك العدواني. 2-برنامج إرشادي مقترح إعداد الباحث بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في المقياس البعدي على مقياس السلوك العدواني ،لصالح المجموعة التجريبية.

9-دراســـة امال عبد الســـميع باظة (2004) بعنوان "الاغتراب وعلاقته بكل من الســـلوك العدوانى والعدائى لدى شـــباب الجامعة .هدفت الدراســـة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاغتراب و كل من الســـلوك العدوانى والعدائى لدى شـــباب الجامعة وتكونت عينة البحث من (250) طالب وطالبة منهم 285 طالب و235 طالبة من الإناث من الفرقة الرابعة بكلية التربية والدبلوم العام ويتراوح العمر الزمنى لهم ما بين (21-22) عاما ، اســـتخدمت الباحثة مقياســـا للاغتراب ومقياســـا للســـلوك العدوانى والعدائى وإســـتمارة دراســـة الحالة للمراهقين من إعداد الباحثة ،وقائمة ويلوبى للميل العصـــابى قام بتعديلها أحمد محمد عبد الخالق 1995،وأظهرت نتائج الدراســـة ان الغضـــب والعدائية تكاد تكون متســـاوية بين البنات والبنين وان الفروق دالة احصائيا بين متوسط درجات البنين والبنات فى العدوان اللفظى لصالح البنات بينما كانت الفروق لصالح البنين فى العدوان المادى .

10 -دراسة عبدالله ابو عراض الشهرى 2010بعنوان فاعلية الإرشاد الانتقائى في التقليل من مستوى سلوك العنف لدى المراهقين

هدفت الدراسة إلى تقييم مدى فاعلية الإرشاد الانتقائى في التقليل من مستوى سلوك العنف لدى المراهقين،تكونت العينة الأولية للدراسة من 394 طالب وطالبة طالبا وطالبة من طلاب الصف الثانى من المرحلة الثانوية تقع أعمارهم بين (17-19) عاما وبعد تطبيق مقياس العنف ، استخدمت الدراسة إستمارة البيانات الشخصية والاجتماعية ومقياس العنف من إعداد الباحث اختار الباحث 45 طالبا وطالبة مما اتسمت تصرفاتهم بالعنف من خلال المقياس ثم قام بتقسيمهم إلى 12 طالب في المجموعة الترييبة و12 طالب في المجموعة الضـــابطة ، أشـــارت النتائج إلى فاعلية الإرشاد الانتقائى في التقليل من مستوى سلوك العنف لدى طلاب المجموعة التجرييبة.

المراجـــــــع

- المراجع العربيـــــة
- المراجع الأجنبيــة
- المراجع الإلكترونية

المراجع العربية والأجنبية

1. إبراهيم عبدالخالق عبدالرؤوف (2002). قياس الغضب كحالة وكسمة ،**مجلة كلية التربية ، الجامعة المستنصرية** ،عدد(4)،ص ص 225-232.
2. أبي الفداء الحافظ ابن كثير(د ت). **تفسير القرآن العظيم،** بيروت، مكتبة النور العلمية.
3. إجلال إسماعيل حلمي (1999) .**العنف الأسري،** القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
4. أحمد حمزة (2005).مدى فاعلية برنامج ارشادى لخفض الغضب لدى عينة من المراهقين،**رسالة دكتوراه ،** جامعة عين شمس،القاهرة .
5. أحمد الرفاعى غنيم (2000). **التحليل الإحصائى للبيانات بإستخدام(SPSS)** القاهرة ، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .
6. أحمد حسين الصغير (1998) .الأبعاد الإجتماعية والتربوية لظاهرة العنف الطلابي بالمدارس الثانوية(دراسة ميدانية عن بعض محافظات الصعيد)، **مجلة كلية تربية سوهاج،** جامعة جنوب الوادي، العدد(13) ،ص ص 56-89.
7. احمد زايد ،سميحة نصر ،صفية عبد العزيز (2007).العنف بين طلاب المدارس –(بعض المتغيرات النفسية –الارتباطات والمنبئات)، القاهرة ،**المركز القومى للبحوث الجنائية والاجتماعية** .
8. أحمد عزت راجح (1999). **أصول علم النفس،** ط11،القاهرة ،دار المعارف .
9. أحمد عكاشة (1998). **الطب النفسي المعاصر** ،القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية .
10. أحمد فهمى عبدالحميد السحيمى (2002): مدى فاعلية برنامج لتخفيض مستوى سلوك العنف لدى طلاب الثانوى الصناعى ،**رسالة دكتوراه منشورة** ، معهد دراسات الطفولة ،جامعة عين شمس.

11.أحمد محمد الزعبي (2012).المشكلات النفسية والسلوكية والدراسية عند المراهقين والشباب (اسبابها ،واساليب مواجهتها)،القاهرة ،دار الفكر للنشر والتوزيع .

12.أحمد مصطفى العتيق ،وعبد المنعم حاتم (1994). **البيئة والعنف، دراسة الدلالات البيئة لاحتمال السلوك العنيف لدى عينة من الشباب المصري**، القاهرة، دار المعرفة الجامعية .

13.أديب الخالدى (2001).**الصحة النفسية** ،ط1،القاهرة ،الدار العربية للنشر والتوزيع .

14.أسماء إبراهيم غريب (1994).إستخدام السيكودراما لخفض الإضطرابات الإنفعالية لدى الأطفال ، **رسالة دكتوراه غير منشورة** ، كلية البنات ، جامعة عين شمس ، القاهرة.

15.إسهام ابو بكر عثمان (2017)الإتزان الانفعالى كمنبئ لأساليب إدارة الغضب لدى معلمى المرحلة الإعدادية بمدينة المنيا ،**مجلة كلية التربية جامعة المنيا** ،العدد ،ص ص 314-386 .

16.أشواق جرجس (2013):الغضب وعلاقته ببعض السمات الشخصية ،**دراسات عربية فى التربية وعلم النفس** ،العدد السادس والثلاثون ،الجزء الثانى ،كلية التربية للبنات، جامعة بغداد.

17.آمال إبراهيم عبدالعزيز الفقى (2003). فاعلية السيكودراما فى تخفيف المخاوف الاجتماعية (لدى الاطفال) ، **رسالة دكتوراه** (غيرمنشورة) ،كلية التربية ،جامعة الزقازيق ،فرع بنها .

18.آمال عبدالسميع باظة (1994)(أ) .السلوك العدوانى لدى البنين والبنات من اطفال دور الرعاية الاجتماعية ،**مجلة كلية التربية بطنطا** ،يونيو ص ص1-33.

19.آمال عبدالسميع باظة (1994)(ب).كراسة تعليمات **اختبار السلوك العدوانى للاطفال** ،مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة، مصر.

20.آمال عبدالسميع باظة (2002) .**النمو النفسي للأطفال والمراهقين**، القاهر ة، مكتبة الأنجلو المصرية.

21. آمال عبد السميع باظة (2004) .الإغتراب وعلاقته بالسلوك العدوانى والعدائى لدى الشباب من طلاب وطالبات الجامعة ،**المؤتمر الحادى عشر بمركز الارشاد النفسى** ،جامعة عين شمس (5-27) ديسمبر ص ص1-46.
22. آمال عبدالسميع باظة (2009).**مقياس السلوك العدوانى والعدائى للمراهقين** والشباب ،كراسة التعليمات ،القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية .
23. آمال عبد السميع باظة (2012) .**العدوان البشرى** ، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
24. أمجد عزات عبدالمجيد جمعة (2005) . فاعلية برنامج ارشادى مقترح فى السيكودراما للتخفيف من حدة بعض المشكلات السلوكية لدى طلاب المرحلة الاعدادية .**رسالة ماجستير** ،كلية التربية،الجامعة الاسلامية ،غزة.
25. إيليا عواد سالم :(1996) .مفهوم العنف في التربية بين طلبة المدارس،**اللجنة الفلسطينية للتربية والعلم والثقافة**، رام الله، فلسطين.
26. إيما ويليامز ، ربيكا بارلو (2005). **إدارة الغضب** ، القاهرة ،دار الفاروق للنشر .
27. إيمان محمد جمال الدين إبراهيم(2008). العنف كما يدركه المراهق 15-16 ،**رسالة ماجستير** ،معهد الدراسات العليا للطفولة ،الدراسات النفسية والاجتماعية ،جامعة عين شمس .
28. إيمان محمد سعد الدوسري (2012). العفو وعلاقته بانفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، **رسالة ماجستير** ، كلية التربية ،جامعة أم القرى ،المملكة العربية السعودية .
29. أيمن أحمد المحمدى منصور (2001) . فاعلية الدراما للتدريب على بعض المهارات الاجتماعية وآثارها فى تنمية الثقة بالنفس لدى الاطفال المكفوفين بمرحلة ما قبل المدرسة ،**رسالة دكتوراه منشورة** قسم علم النفس ،كلية الاداب ، جامعة الزقازيق.
30. بشير صالح الرشيدي ،راشد علي السهل (2000).**مقدمة فى الارشاد النفسى** ،مكتبة الفلاح للنشر والطباعة والتوزيع .

31.بلقاسم البركاتى (2008). الغيرة والغضب والسلوك العدواني لدى عينة من تلاميذ الصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية بمحافظة الليث .**رسالة ماجستير** قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى :مكة المكرمة.

32.جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفافى (1993). **معجم علم النفس والطب النفسى** ،الجزء السادس ، القاهرة ،دار النهضة العربية .

33.جلال كايد مصطفى ضمرة (2007).**الاتجاهات النظرية فى الارشاد والعلاج النفسى** ،عَمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع .

34.جمال الخطيب (2007). **تعديل السلوك الانسانى** دليل العاملين فى المجالات النفسية والتربوية والاجتماعية دار الفلاح للنشر والتوزيع .

35.حامد بن أحمد ضيف الله الغامدى (2010). مدى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض اضطراب القلق العام لدى عينة من المترددين على العيادات النفسية بمستشفى الصحة النفسية بالطائف،رسالة دكتوراه ، **مجلة ام القرى للعلوم التربوية والنفسية** – السعودية ،مج2 ع1، 11-51.

36.حامد عبد السلام زهران (1997). **الصحة النفسية والعلاج النفسي** ،ط3، القاهرة، عالم الكتب.

37.حامد عبد السلام زهران (2000) (أ) .**علم النفس الاجتماعي**، القاهرة، عالم الكتب.

38.حامد عبدالسلام زهران(2000) (ب). **التوجيه والإرشاد النفسي**،القاهرة،عالم الكتب.

39.حامد قاسم ريشان وطارق عبدالقاسم العذارى (2012) . فاعلية السيكودراما فى خفض الغضب لدى طلاب المرحلة المتوسطة،مجلة اداب المستنصرية ، جامعة المستنصرية ،العراق ، عدد1 ،ص ص 27-59.

40.حسام الدين عزب (1981).**العلاج السلوكي الحديث (تعديل السلوك- أسسه النظرية وتطبيقاته العلاجية والتربوية)**،القاهرة ،الانجلو المصرية

41.حسن مصطفى عبدالمعطى ،على عبدالسلام على (2001). **دليل تطبيق مقياس الخبرات الشخصية المرتبطة بوصف إنفعال الغضب (DSOFA)** ،إعداد جيمس أفريل ،القاهرة ،مكتبة النهضة المصرية .

42.حســـين عبدالقادر ،حســـين ســـعد الدين (1994) .**إنحراف الاحداث والســـيكودراما** ،الأسكندرية ،دار عامر للطباعة والنشر.

43.حمزة المالكى وشـــباب الرشـــيدى(2012). العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والســـلوك العدوانى لدى طلاب ثانوى ، دراســـات نفســـية وتربوية **مجلة كلية التربية بالزقازيق،** العدد 77 اكتوبر 219-265.

44.خالد ابوالفتوح شـــحاته(1999) . اســـتخدام الســـيكودراما في تخفيض العدوانية لدى الأطفال اللقطاء مجهولي النسب لسن ما قبل المدرسة، **رسالة ماجستير غير منشورة ،** معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس ، القاهرة.

45.خلود غازى (2018).فاعلية برنامج سيكودراما وبرنامج تدريبي لتنمية العفو لإدارة الغضب في خفض العنف لدى المراهقين.**رسالة دكتوراه** غير منشورة

46.داليا مؤمن (2004). **الأسرة والعلاج الاسرى** ،القاهرة ،دارالسحاب .

47.رشاد موسى (1991) .سيكولوجية الفروق بين الجنسين، مؤسسة مختار، دار عالم المعرفة، القاهرة.

48.رئيفة رجب عوض (2001). **ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة** (التشخيص والعلاج)،القاهرة، مكتبة النهضة المصرية .

49.زكريا الشربيني (1994) .**المشكلات النفسية عند الأطفال**، دار الفكر العربي، القاهرة.

50.زينب محمد إبراهيم (2008).فاعلية بعض فنيات العلاج بالسيكودراما فى تعديل صورة الذات للفتايات المفضلات الإقامة فى المؤسسات الايوائيه .(دراسة تجريبية)،**رسالة دكتوراه منشورة** ،معهد الدراسات العليا للطفولة ،جامعة عين شمس .

51.سعد المغربي (1987) .**في سيكولوجية العدوان والعنف**، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر.

52.سميرة على جعفر ابوغزالة (2010). فاعلية برنامج ارشادى عقلانى انفعالى سلوكى لإدراة الغضب لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية ،**مجلة الإرشاد النفسى** ،مركز الإرشاد النفسى ،جامعة القاهرة ، العدد 24 ،ص ص 39-93.

53.سناء محمد سليمان (2007). **الغضب (أسبابه - أضراره –الوقاية- العلاج**)،سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع ،القاهرة ،عالم الكتاب .

54.سهام عبد الغفار عليوه (2012). **قاعة بحث** ،فاعلية السيكودراما فى تنمية السلوك الإيثارى لدى الأطفال ذوى السلوك الأنانى ،دار المنار الحديثة .

55.سيد أحمد البهاص (2009). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، **مجلة الارشاد النفسي**، القاهرة، جامعة عين شمس، العدد 23،ص ص327-278.

56. سيد عبد العظيم محمد ،فضل إبراهيم عبد الصمد ،محمد عبدالتواب ابو النور (2010).**فنيات العلاج النفسى وتطبيقاتها** ،القاهرة، دار الفكر العربى .

57. سيد عبد العظيم محمد ،فضل إبراهيم عبد الصمد ،محمد عبدالتواب ابو النور (2010): **فنيات العلاج النفسى وتطبيقاتها** ،القاهرة،دار الفكر العربى .

58. السيد كامل الشربيني(1991) .الاتجاه نحو العنف لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات .**رسالة ماجستير** ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

59. السيد كامل منصور الشربينى (2009). بعنوان العفو وعلاقته بكل من الرضاعن الحياه والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب، **مجلة دراسات عربية فى التربية وعلم النفس**،العدد 2 ،ص ص 29-101

60. صالح أحمد الخطيب(2007) .**الإرشاد النفسى فى المدرسة (أسسه ونظرياته وتطبيقاته)**،القاهرة ،دار الكتاب الجامعى .

61. صبحى عبد الفتاح الكفورى(2005). **بحوث ودراسات فى الصحة النفسية** ،" فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى لإدارة الغضب فى خفض العنف المدرسى لدى عينة من تلاميذ المرحلة الإعدادية" ،القاهرة ،دار السلام للطباعة والنشر .

62. صفاء غازى أحمد (1995) .مدى فاعلية أسلوب العلاج الجماعى "السيكودراما "والممارسة السلبية لعلاج بعض حالات اللجلجة ،**مجلة الارشاد النفسى** ،عدد 4،ص ص 249-261.

63. صلاح الدين أبو ناهية (1993) . بناء قائمة المشكلات السلوكية لدى الأطفال في البيئة الفلسطينية بقطاع غزة، **مجلة التقويم والقياس التربوي**، العدد الأول، غزة، فلسطين.

64. صلاح الدين عبدالغنى عبود ،سحر عبد الغنى عبود (2003).فاعلية برنامج إرشادى معرفى سلوكى فى خفض حدة العنف لدى المراهقين ،**المؤتمر السنوى العاشر ،(الإرشاد النفسى وتحديات المشكلة السكانية)** ،مركز الإرشاد النفسى جامعة عين شمس ،مج1، 345- 378..

65. صلاح الدين عبد الغني عبود (1999). مدى فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف حدة السلوك العدواني لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، **رسالة ماجستيرغير منشورة** ،كلية التربية بأسوان ،جامعة أسيوط.

66.صلاح عقل (1999).إستخدام السيكودراما في مجال الارشاد التربوي معهد التربية، **الأنروا، اليونسكو**، عمان.
67.طه عبد العظيم حسين (2007) (أ). **العلاج النفسى المعرفى(مفاهيم وتطبيقات)** ،القاهرة ،دار الوفاء لدنيا النشر والطباعة .
68.طه عبدالعظيم حسين (2007)(ب). **إستراتيجيات إدارة الغضب والعدوان**، ط1 ، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع
69.عادل عز الدين الأشول (2008). **علم نفس النمو من الجنين الى الشيخوخة** ، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
70.عبد الباسط متولى خضر (2000). فاعلية الارشاد النفسى الدينى والتدريب على المهارات الاجتماعية والدمج بينهما فى خفض الغضب لدى عينة من المراهقين ،**مجلة كلية التربية** ،جامعة عين شمس، العدد 15،جزء 4 ،ص ص220-248.
71.عبد الرحمن العيسوى (1987). **سيكولوجية المراهق المسلم المعاصر**،ط1 ،الكويت ، دار الوثائق.
72.عبد الرحمن سيد سليمان (1999).السيكودراما (مفهومها وعناصرها واستخداماتها) ،**بحوث ودراسات فى العلاج النفسى** ،القاهرة ،مكتبة زهراء الشرق.
73.عبد العزيز القوصى (1975). **أسس الصحة النفسية**، ط5 ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة
74.عبد الفتاح القرشي (1997) .تقرير الصدق والثبات للصورة العربية لقائمة حالة وسمة الغضب والتعبير عنه لسبيلبرجر ، مجلة علم النفس، القاهرة ، السنة الحادية عشر، العدد 43،74-88.
75.عبد الفتاح دويدار (1993).**سيكولوجية النمو والارتقاء**، بيروت، دار النهضة العربية.
76.عبد الفتاح رجب محمد مطر (2002). فاعلية السيكودراما فى تنمية بعض المهارات الاجتماعية لدى الصم ،**رسالة دكتوراه منشورة**، قسم الصحة النفسية كلية التربية ،جامعة الازهر ،القاهرة .

77. عبد المنعم السيد و نبيلة شراب (2008). العفو وعلاقته بالضبط الانتباهى والذكاء الاجتماعي لطلاب الجامعة **المجلة المصرية للدراسات النفسية** .العدد 59 ، المجلد 18 ،132-181.

78. عبد المنعم الحنفى(1978). موسوعة علم النفس والتحليل النفسى ، القاهرة ،مكتبة مدبولى .

79. عبدالستار إبراهيم ،عبدالعزيز بن عبدالله الدخيل ،رضوان إبراهيم (1993): العلاج السلوكى للطفل ، القاهرة ،عالم المعرفة .

80. عبدالستار إبراهيم(1994). **العلاج النفسى المعرفى السلوكى الحديث** (أساليبه وميدان تطبيقه) ، القاهرة ،دار الفجر للنشر والتوزيع.

81. عبدالعلي الجسماني (1994).**سيكولوجية الطفولة والمراهقة**، بيروت، الدار العربية للعلوم.

82. عبدالله بن على ابو عراد الشهرى (2007). فاعلية إرشاد الانتقائى فى خفض مستوى العنف لدى المراهقين جامعة ام القرى ، **رسالة دكتوراة** ،جامعة أم القرى ،مكة.

83. عبدالله عبد الحى موسى (1988):المدخل الى علم النفس ط3 ، القاهرة الدار العربية للنشر والتوزيع .

84. عثمان عبد الفتاح الخوالدة وعبد الكريم محمد جرادات (2014) . أثر برنامج علاج معرفي سلوكي في تخفيض الغضب وتحسين استراتيجيات التعامل معه، **مؤتة للبحوث والدراسات**، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد التاسع والعشرون، العدد الثاني، 315-346

85. عدلى السمرى (2000). سلوك العنف بين الشباب – دراسة ميدانية على عينة من طلبة وطالبات المرحلة الثانوية، **أبحاث الندوة السابعة لقسم الاجتماع**، كلية الآداب، جامعة القاهرة،ص ص 453- 506.

86. عزت عبد العظيم الطويل(2001). **معالم علم النفس المعاصر** ،الاسكندرية ،دار الوفاء للطباعة والنشر .

87. عصام نجيب محمود (2001).**ديناميات السلوك الانسانى واستراتيجيات ضبطه وتعديله** ،الطبعة الاولى ،عمان ،دار البركة للنشر والتوزيع .

88. علاء الدين كفافى، مايسة أحمد النيال (2000) . **المقياس العربي للغضب** ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.

89. عون عوض محيسن(1999) .مظاهر العدوان لدي طلبة المرحلة الثانوية بمحافظات غزة وعلاقته بالاكتئاب النفسي، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة

90. فرج عبدالقادر طه (1993). **موسوعة علم النفس والتحليل النفسي .**القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

91. فضيلة عرفات السبعاوى (2008).قياس الاتزان الانفعالى لدى طلبة معاهد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت اسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل الاحتلال الامريكى وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها ،دراسة مقارنة ،مجلة التربية والعلم ،جامعة الموصل ،العدد3، ص ص 193-267.

92. كمال محمد الدسوقى (1990). **ذخيرة علوم النفس** – الاهرام – القاهرة .

93. كمال إبراهيم مرسى(2000). **السعادة وتنمية الصحة النفسية**،ط1، القاهرة، دار النشر للجامعات.

94. كمال محمد الدسوقى (1990) .**دراسات فى الصحة النفسية** ، القاهرة ،دار قباء.

95. كوثر إبراهيم رزق (2002). العنف بين طلاب المدارس الثانوية العامة ،دراسة تشخيصية وعلاجية مقارنة ،مجلة كلية التربية بدمياط ،جامعة المنصورة .

96. ليندا دافيدوف (2000) :**الشخصية الدافعية والإنفعالات** ،ترجمة سيد الطواب ،ومحمود عمر ،ط1،القاهرة ،الدار الدولية للإستثمارات الثقافية .

97. مجدي أحمد إبراهيم (1996) .العوامل الاجتماعية المؤدية للعنف في بعض مدارس القاهرة الكبرى، **مجلة الد راسات التربوية والاجتماعية**، المجلد الثاني، العدد4 ،35-65

98. محمد أحمد إبراهيم سعفان (2003): **اضطراب انفعال الغضب** ،الخلفية النظرية (التشخيص –العلاج)، القاهرة دار الكتاب الحديث .

99.محمد الحجار (1987): **ابحاث فى علم النفس السريرى والارشادى** – دار العلم للملايين –بيروت – لبنان .

100. محمد السيد عبد الرحمن، فوقية حسن عبد الحميد : (1998) **مقياس الغضب كحالة وسمة** ، دار قباء ، القاهرة.

101. محمد النوبى محمد (2004). فاعلية السيكودراما فى خفض حدة إضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركى الزائد واثره فى التوافق النفسى لدى الاطفال ذوى الاعاقة السمعية ،**رسالة دكتوراه منشورة** ،كلية التربية ،جامعة الزقازيق .

102. محمد بن أبي بكر الرازى (1992) . **مختار الصحاح** ، مكتبة لبنان، بيروت.

103. محمد حسن غانم (2003). **العلاج النفسي بين النظرية والتطبيق**، الأسكندرية ،المكتبة المصرية .

104. محمد عبدالظاهر الطيب (2000)(أ). **مبادئ الارشاد النفسى** ،الاسكندرية ،الانجلو المصرية

105. محمد عبدالظاهر الطيب (2000)(ب). **مبادئ الصحة النفسية** ، الاسكندرية ،الانجلو المصرية

106. محمد محروس الشناوي ، عبد الغفار الدماطي(1993). مقياس الغضب متعدد الأبعاد ،دراسة عاملية ،القاهرة ،دار الخريجى للنشر والتوزيع .

107. محمد محروس الشناوى ،محمدالسيد عبدالرحمن (1998)(أ).**العلاج السلوكى الحديث** (اسسه وتطبيقاته)،القاهرة دار قباء للنشر والتوزيع .

108. محمد محروس الشناوي ، عبد الغفار الدماطي (1998) (ب).الغضب وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية ، -دراسة تطبيقية- **مجلة دراسات تربوية** ، رابطة التربية الحديثة ، القاهرة.

109. محمد مصطفى زيدان (1984):**دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام**، .جد ة دار الشروق.

110. محمد مصطفى زيدان (2000) **النمو النفسي للطفل والمراهق**، جدة، دار الشروق

111. محمود السـيد عبدالرحمن ، معتز السـيد عبدالله (1994):الافكار اللاعقلانية لدى الاطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة الغضب ومركز التحكم ،**دراسات نفسية المجلد** 4 العدد 3،ص ص 34-67.

112. محمود عطا حسين عقل (1996). **النمو الإنساني (الطفولة والمراهقة)**، الرياض ، دار الخريجي للنشر والتوزيع.

113. مريم إبراهيم حنا (1998). العوامل المؤثرة على ظاهرة سلوك العنف لدى الطلاب ودور الخدمة الاجتماعية في مواجهتها **.أبحاث المؤتمر العلمي الحادي عشر لكلية الخدمة** ، الاجتماعية، جامعة حلوان، المجلد 2 ،3-40.

114. مضحى ساير حميد العنزى:(2010) "نموذج تفسيري للسلوك العدواني في ضوء نظرية معالجة المعلومات الاجتماعية دراسة على طلاب المرحلة المتوسطة السعوديين،**رسالة دكتوراه** ،كلية العلوم الاجتماعية،جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية .

115. معتز سيد عبدالله ، عبداللطيف محمد خليفة (2001):**علم النفس الاجتماعى** ، القاهرة ،دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع .

116. المعجم الوجيز (1994).**مجمع اللغة العربية** ،القاهرة ، وزارة التربية والتعليم .

117. منظمة الصحة العالمية جنيف(2002) .التقرير العالمي حول العنف والصحة، **المكتب الإقليمي للشرق الأوسط**، القاهرة.

118. ميسر محمد فهد (2012). مدى فاعلية برنامج نفسى إرشادى للحد من سلوكيات العنف لدى تلميذات المرحلة الاساسية ، **رسالة ماجستير** ،كلية التربية ،جامعة الأزهر.

119. ناصر المحارب (2000).**المرشد فى العلاج الاستعرافى السلوكى** ،الرياض ،دار الزهراء للنشر والتوزيع.

120. نبيل صالح سفيان (2004). **المختصر فى الشخصية والإرشاد النفسى** ،القاهرة ،إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع .

121. نزار مهدى الطائى (2005). **الاتجاه نحو الجين وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من الطلبة الجامعيين** فى الكويت ،الكويت دار النشر العلمى .

122. نشـــوة عبد التواب حســـين(2011). الافكار اللاعقلانية المنبئة بانفعال الغضـــب، **دراسات نفسية**، مجلد 21 ،عدد2 ،ص ص207- 240.

123. هالة عبد اللطيف محمد رمضان(2014): فعالية برنامج إرشادي لتعزيز التسامح لدي عينة من طلبة الجامعة ، **مجلة الدراسات النفسية**، مصر، مجلد 24 ، عدد يوليو 2014 ،ص ص 363- 411.

124. هيام صــابر صــادق شـاهين(2012). تمنية العفو وضـبط الغضـب لدى عينة من المراهقين بطئ التعلم، **مجلة الدراسات النفسية** ،مجلد 22،عدد ابريل ،ص ص 225- 268.

125. وليد على القططي (2000). أساليب التنشئة الوالدية وعلاقتها بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة الأسـاسـية العليا بمحافظات جنوب غزة، **رسـالة ماجسـتير غيرمنشـورة** ،برنامج الدراسات العليا المشترك مع جامعة عين شمس ، جامعة الأقصى،غزة.

126. ياســين مســلم محارب أبو حطب (2002). فاعلية برنامج مقترح لتخفيف الســلوك العدواني لدى طلاب الصف التاسع الأساسي بمحافظات غزة، رسالة ماجستير ،الجامعة الإسلامية ، كلية التربية غزة.

127. وهمان همام السيدفرج ،وفاء محمد عبد الجواد(2010): فاعلية برنامج ارشـادي في تنمية التسامح لدى عينة من طلاب الجامعة ،مجلة علم النفس – مصر عدد ديسمبر يناير 152- 174 .

128. يحياوي حســينة (2013) . علاقة الغضـــب بظهور الســلوك العدواني لدى المراهقين،مجلة العلوم **الانسانية والاجتماعية**، العدد12، 111- 120.

129. يوسف ميخائيل اسعد (1987).**سيكولوجية الغضب** ،القاهرة ،الهيئة المصرية العامة للكتاب .

130. المعجم الوجيز(2001).مجمع اللغة العربية ،القاهرة ، الهيئة العامة لشـــئون المطابع الأميرية.

131. A.W. Frisby , (1988). Longman, *First English dictionary*, Longman group, (FF) Ltd .

132. Adms,G.R.(1973).Classroom aggression Determinants, cotrolling mechanisms , and guidelins for the implement of a behavior Modification program. *Psychology in the schools*,v10 n2,pp155-168.

133. Ahmad, Rmadan & Azar, Fabiola. (2007). Interpersonal Forgiveness among Kuwaiti Adolescents and Adults. *Journal of Conflict Management and Peace Science,* V. 24,pp 159- 170.

134. Ana Cristina Menezes Fonseca(2014). Resentment, Forgiveness and Revenge Among Violent People Incarcerated for Property Offenses, *Psicológica*.v35,pp 613-620.

135. Anderson, M. (2006). The relationship among resilience, forgiveness, and anger expression in adolescents. *Ph.D.*, University of Maine.

136. Arnold H. Buss, (1992). The psychology of aggression ,*John wiley and sons, Inc*, New York and London .

137. Avrill,J.R (1982). *Anger and aggression , an easy an emoation* ,New York , Springer Velage.

138. Beck A.T. ,Rush A.J.,Shaw,B.F. &Emry,(1979). *Congentive theraby and emotional disorders*, New York, international Universities.

139. Beck,A.,Fernandez,E.,(1998): Cognitive behavioral therapy in the treatment of anger, Ameta-analysis.*Cognitive therapy and Research*, v22 ,pp.63-75.

140. Beck, S. (2005). Efficacy of a forgiveness group intervention for aggressive victims. *Ph.D.*, Capella University.

141. Belicki, K., DeCourville, N . Michalica, K., Stewart-Atkinson, T،. &Williams, C.(2003). What does it mean to forgive ? Paper presented to *the annual meeting of the Canadian Psychology associated , Hamilton, On.*

142. Bernard, M.T.,(1984). Childhood emotion and cognitive behavior theraby A rational – emotive prepective in P.C. Kendell(ED), Advances in cognitive *–behavioral research and theraby*, Orlando,FL, Academic press v23, pp213-254.

143. Berry, J., Worthington ,L., Parrott ,L., O'connor, L.,& Wade, N(2001) .Dispositional forgiveness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgiveness (TNTF).*Personality and SocialPsychology Bulletin*,v 27, pp 1277-1290.

144. Berry, J., Worthington ,L., O'connor, L., Parrott ,L., & Wade, N.(2005) .Forgivingness Vengeful Rumination and affective traits. *Journal of Personality* , v73,n1, pp183-226.

145. Billings,T.C.(2003). The Effects of The Aggression and Violence Reduction Training Program on African , Amerrican Adolescent Males .*D.A.I.*,V 64,PP3070-3097.

146. Brown, R., & Phillips, A.(2005). Letting by gones be by gones :Further evidence for the validity of the tendency to forgive scale .*Personality and Individual Differences*, v 38,pp 627-638.

147. Burnette , J. Taylor. K. & forsyth. D (2007). Attachment and trait forgiveness The mediating role of angry rumination. *Journal of Personality and Individual Difference*, v 42 , pp1585-1596

148. Chen & Zvieki, (2008). *The problem solving and modeling approach to adjustment*,Sanfransico.

149. Clark. A J (2005). Forgiveness A neurological model. Medical Hypotheses, 649-654. Pelayo, S.(2002).Forgiveness : theory , research and clinical implication for adolescent offender .*Unpublished* Biolo University.

150. Coleman, P.(1998). The process of forgiveness in marriage and the family .In Enright , R., &Norths , J.(eds.), Exploring forgiveness PP.75-94, Madison, *University of Wisconsin Press.*

151. Corey,G.(1983). *Theoryand practice of group counseling*, broks colepublishing, company Monterey.calf.

152. Deffenbacher, J.L., Lynch, R.S., Oetting, E.R., & Kemper, C.C. (1996). Anger reduction in early adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, v 43 n2, 149-157.

153. Dodge ;Kenneth.A (1990). Hostil Attributional Biases in Severel AggresAdolescents " *journal Abnormal Psychology* v. 99,n4pp,22-58.

154. EGan. L & Todorov. N (2009). Forgiveness as a coping strategy to allow school students to deal with the effects of being bullied *Journal of Social and Clinical Psychology* ,v 28,n2.pp 198-222

155. Ellis . (1977) . - Rational - Emotive Therapy : Research Data That Supports The Clinical And Personality Hypotheses Of R.E.T And Other Modes Of Cognitive Behavior Therapy . *The Counseling Psychologists* . V 7, pp 3 – 155

156. Enright, R.,& Coyle , (1998). Researching the process model of forgiveness within Psychological interventions. In Worthington، E.(ed.), Dimensions of forgiveness ,*Psychological research and the ecological* .perspectives ,*Radnor, P.A Templeton found Foundation*, PP.139-161.

157. Enright. D Freedman, S & Rique. J (1998). The psychology of interpersonal forgiveness, in En right, RD & North. J (Eds). Exploring forgiveness (46-62), Madison University of Wisconsin press.
158. Escamilla ,A.G ,1998 :A connitive approach to anger management treatement for Juvenil Ofenders.*Journal of Offender Rehabilitation* v27,n1,pp77-93 .
159. Eysenck , H.J E.D ,(1972).Encycloedia of psychology,London.
160. Feldhndier,Daniel,(1990).Dramaturgie et intercultural, (Drama,Psychodrama and The intercultural),Fracaisdans Lemonde , journals in Education v15 n234,pp.50-60..
161. Ferch, S.(1999). A case study of forgiveness and multiple extramarital affairs. Marriage and Family , *A Christian Journal* v2,n2,pp159-170.
162. Gambaro, M. E. (2002). School-based forgiveness education in the management of trait anger in early adolescents. *Ph.D.*, University of Wisconsin - Madison.
163. Gisi, T. (1998). Evaluating the relationship between traumatic brain injury, anger, and forgiveness.*Ph.D.*, University of Northern Colorado.
164. Goertzen, L.(2002). Conceptualizing forgiveness within the context of a reversal theory framework :the role of personality , motivation and emotion . *Unpublished PHD*, University of Windsor، Canada.
165. Goldman, D.B., & Wade, N.G. (2012). Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments, A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*,v 22,n5, 604-620.

166. GuldnerA.Claud (1990). Family therapy with adolescents, *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama & Sociometry*.V19,n.94, Pp142-150.
167. Hallin, C. R., Marsh, CH., and Bloxsom, C.A. (2011). Anger and self - reported delinquency in university students. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, v3,n1, 1-10.
168. Hodgson(1984).*Theuses of Drama*,London, Methuen.
169. Karremans, J., Vanlange, P. & Kluwer, E. (2003). When Forgiving Enhances Psychological Well-being: the Role of interpersonal Commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, v 84, pp 1011-1026.
170. Kellerman ;peter F;(1987) :Psychodram Participants Perception of the repeutic factors ,small Group Behaviour , to *Journals in Education*, v18,n3,pp,408-419,.
171. Klatt, J. (2008). Testing a forgiveness intervention to treat aggression among adolescents: A pilot study. *Ph. D.*, University of Wisconsin - Madison.
172. Konstam , V., Chernoff, M., & Deveney , S.(2001). Toward forgiveness : therole of shame , guilt , anger and empathy Counseling and Values. *Journal of Personality and Social Psychology*, v46, pp26-39.
173. Koulsos, P. Wenhein, E & Komblum. J. (2008). Paths to interpersonal forgiveness: the roles of personality disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence. *Personality and Individual Differences*,v 44,pp 317-148.

174. Kyskan,C.E.(2002) Smart choices at angry times (SCAAT). Evaluation of an adolescent anger management program *D.A.I*, v40-05 ,pp 1303-1335.

175. Latumer, A. (2005). The effects of a psycho educational program on forgiveness, revenge, and aggression in middle school adolescents. *Ph.D.* Ball State University.

176. Larson,J(1994)Cognitive-behavioral treatment of anger-induced aggression in the school setting in .M Furlong & D Smith(Eds) Violence among middle school and high school Prevention ,and intervention strategies for youth pp393-440.

177. Lawler, K., Younger, J., Piferi, R., Billington, E., Jobe, R،. Edmondson, K., Jones, W.(2003). A change of heart: cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine* , v26,n5,pp .393-373

178. Lawler-Row, K., Karremans, J., & Scott.C.(2008). Forgiveness physiological reactivity and health : the role of anger. *International Journal of Psychophysiology*, 68, 51-58.

179. Leverton, E(2001),*Cliniian ,s guide to psychodrama* 3rd, New York, springer publishing .

180. Levine; Judith R;1988 : Teaching of psychologym,state univ.,p24.of New York ,farming dale ,Agricultural and Teachnical Coll.

181. Lin, W. (1998). Forgiveness as an intervention for late adolescents with insecure attachment in Taiwan. *Ph.D.*, University of Wisconsin - Madison.

182. Maltby , J.,Wood , A., Day, L.,Kon, T., Colley, A., &Linley P.(2008). Personality predictors of levels of forgiveness two and a half years after the transgression. *Journal of Research in Personality* ,vol 42, pp1088-1094.

183. McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J. , Worthington, E. L. Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiveness in close relationships: Theoretical).elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, v 75, pp1586 – 1603.

184. McCullough ,M.(2001).Forgiveness, Who does it and how do they do it?*American Psychological Society* ,v 10, 194-197.

185. McCullough ,M.,& Hoyt , W.(2002). Transgression –related motivational dispositions: personality substrates of forgiveness and their links to the big five . *Personality and Social Psychology Bulletin* ,v 28 ,pp 1556-1573.

186. McCullough ,M.,Hoyt , W., & Rachal, K.(2002). *What we know (and need to know) about assessing forgiveness constructs*. In McCullough, M.,& Pargament , K.,& Thoresen , C.(eds.)، Forgiveness Theory , research and practice,v88 PP.65-88, New York Guilford..

187. McVey,ME.(2000).Exposure and Response Prevention vs.rational self-statements in the treatment of angry men (Doctoral Dissertation, Hofstra University,2000) Diss.Abst.,61,2197.

188. Mohammed;Othman ;(1988). *Crosscultural Perspectives Counseling; Mental health coceptations in Malaysia.*

189. Moreno,J.L.(1951). *Sociometry ,exeperimental method and scieh of society*,New York ,beacon house,Inc.

190. Mullet , E.,Neto, F., &Riviere, S.(2005). Personality and its effects on resentment , revenge , forgiveness and self-forgiveness. In Worthington, E.(ed.), Handbook of forgiveness، New York , Routledg v4PP.159-181.

191. Novaco ,R.W,(1975):Anger control,the development and evaluation of an experimental , *Lexington ,M.A., D.C. Health and CO.*

192. Öz, F., & Aysan, F. (2001). The effect of anger management training on anger coping and communication skills of adolescents. International *Online Journal of Educational Sciences*,v 3 n1, 343-369.

193. Park, J. (2003). Validating the effectiveness of a forgiveness intervention program for adolescent female aggressive victims in Korea. *Ph.D., University of Wisconsin* - Madison.

194. Pearlman,Wiliam,d.(1990): psychodrama :Discovering New Meaning in Personal drama ,New Direction for Adult and continuing Education, English, Journals Education v1,n45,pp.27-36,.

195. Pelayo. S.L. (2002) Forgiveness theory . research and clinical implication for adolescent offender *Unpublished Ph.D.*, Biolo University.

196. Perez, J. (2007). A Forgiveness protocol for adolescents with disruptive behavior disorders: A pilot study. *Ph.D.*, Regent University

197. Pizel, M.S.(1992). Moreno's chorus ,the audience in psychodrama, *Journal of British psychodrama Association*,v7,n1.134-175.
198. Ristovski, A.,& Werthein, E.(2005). The effects of source of compensation and trait empathy on forgiveness and satisfaction with outcome in the criminal context .*Australian Psychologist*، v40 ,pp63-69,
199. Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., and Madia, B. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 20(3), 260-277.
200. Rye, M., &Pargament , K.(2002). Forgiveness and romantic relationships in college .can it heal the wounded heart ? *Journal of clinical Psychology*, v58,pp 419-441.

201. Sandage, S.J. and Worthington, E. L. (2010). Comparison of two group intervention to promote forgiveness: Empathy as a mediator of change. *Journal of Mental Health Counseling*, v32 n1,pp 35 – 57.

202. Sells, J., & Hargrave , T.(1998). Forgiveness :A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy* ,v 22,pp20-80.

203. Sharb S.R (2003). E ffectiveness of an anger management training programe based on rational emotive theory (REBT) for middle school students with behaviour problems *D.A.I* ., V.,64-10A.PP.3594-3635.

204. Siegman,A.W.Smith ,t.w.(1994*). Anger,hostility and the heart Hillsdale,* N.J, Lawrence Erlbum.

205. Spielberger, C.D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R.S. (1983). Assessment of anger, The state-trait anger scale (Chap. 7, pp. 161-189).

206. Strelan , P.(2007). Who forgives others , themselves and situation؟ the roles of narcissism, guilt, self-esteem and agreeableness, *Personality and Individual Differences* ,v 42,pp 259-269.

207. Suinn ,R.M.(2001).The terrible twos-anger and anxiety .*Hazardous to your health American Psyologiest,* v65,n1,pp27-36.

208. Sutherlann ,S ,(1996):*International Dictionary of Psychology Crossroad*.NewYork.

209. Tafrate, R.C. 1995:Evaluation of treatement strategies for adult anger disorder. In H K assinove (ED),Anger disorders ,definition Dia gnosis,and Treatement, *Washington ,D.C Taylor& Francis* ,pp 109-128.

210. The Nelson contemporary English dictionary , (1982) .*Nelson International students*, edition Canada.

211. Thompson, c.L. &Rudolph ,L. B . (2000) Counseling children (5th ed) Bolment,*CAWads worth* .

212. Thompson. L, synder. C.; Michael, S & Sillings, L. (2005) Dispositional forgiveness of self , others and situations *Journal of Personality,* v73, n2, pp 313 – 358.

213. Valizadeh, S., Davaji, R. B. O., & Nikamal, M. (2010). The effectiveness of anger management skills training on reduction of aggression in adolescents. *Social and Behavioral Sciences*,v 5, pp1195-1199.

214. Wallace, H., Exline, J., & Baumeister, R.(2008). Interpersonal consequences of forgiveness. Dos forgiveness deter or encourage repeat offences *? Journal of Experimental Social Psychology* ,v 44,pp 453-460.

215. White, Liz,Med, TEP,(2002): The Action Manual, Techniques for Enlivening Group Process and individual Counselling, Toronto‹Ontario, Canada.

216. Wilkins ,Paul,(1995).Acreative Therapies Model for the Group Supervision of Counsellors ,*British Journal in Education*, v2,n77,pp.28-39.
217. Witvliet, C., Ludwig, T., & Vander, Laon, K.(2001). Granting forgiveness or harboring grudges implications for emotion physiology and health, *Psychological Science*, v12,pp 117-123.
218. Wods &Johannesen, (2007). using role play to teach and learn social skills ,*Proffessional psychology research and practice*, pp.66-87.
219. Worthington, E.(1998-A). *Dimensions of forgiveness* , Psychological research & Theological perspectives , Philadelphia, *Templeton Foundation Press*.
220. Zelie ,K,Stone, C.I,& Lehr,E,(1980)cognitive-behavioral intervention in school discipline Apreliminaty study . The personal and Guidance Journal,80-93.
221. Zimpfer;David G,1992:Group Work Publication,Journal for Specialistsin Group Work , *Journals in Education* ,v17,n3,pp.179-188..

المراجع الالكترونية :

220-أحمد حمزة (2012) مقياس الغضب للمراهقين .بتاريخ2014/10/22

https://faculty.mu.edu.sa/public/uploads/1354912706.4377

221-Casson,John(2003).Drama Therapy and psychodrama

بتاريخ 2011/5/11

www.fluencysing.org,uk

222-Heartland Forgiveness Scale,2005. Faculty Publications, Department of Psychology

بتاريخ 6/7/2016

http://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1451&context

223-Smith,Gail ,lees(1999).The role of psychodrama.

بتاريخ 2007/5/8

www.fluencysing.org.uk